断惑慧剑

第一册

达真堪布 著





作者简介

达真堪布出生于一九七三年，七岁出家，二十六岁于四川喇荣五明佛学院，获晋美彭措法王亲授的堪布证书。后在四川省阿坝县朗措玛寺坐床任住持及管委会主任。二零零三年开始学习汉语并利用现代信息技术，在全国各地弘扬大圆满法。几年来倡导佛法就是活法，生活就是修行的现代佛法，生活佛法及实用佛法，指导无数行者正确修行，备受世人瞩目。

www.dymf.cn

序　言

用智慧的宝剑 斩除疑惑的根苗

佛法是断除烦恼的方法，是解除痛苦的方法，是能够给人的今生今世，乃至以后的生生世世带来快乐与幸福的方法。而我们现在所学修的净土与大圆满法，特别相应现代、相应现代环境、相应现代众生的根基。这些殊胜的妙法给邪知邪见盛行的末法时期，给深陷五浊恶世迷乱的众生，带来了解脱的曙光，为他们指明了修学的目标与方向。很多具缘的众生，有的学修了几年，有的只学修了几个月，身心、生活与命运就发生了翻天覆地的改变，很多人切实地得到了佛法与修行的利益。这些活生生的事实，说明了我们现在所学修的法，是殊胜、完整、方便而正确的。也充分证明了净土与大圆满法，确实是佛法中的精髓与精华，它确实无与伦比。遇到这样无上殊胜的妙法，是我们生生世世积聚的福报。

然而，在我们的学修过程中，因为每个人的根基与缘分不同，对佛法的理解及接受的程度也不同，有些问题又是我们自己制造出来的。这些原因使很多人在修学的过程中，有着很多的迷茫与困惑，这是我们解脱、成就最大的障碍和违缘！如果不对此加以解决，会制约、阻碍我们的学佛与修行，最终会影响我们在今生取得圆满的成就。因此，我们要高举诸佛菩萨赐予的智慧宝剑，将所有的疑惑连根斩除。

佛法的成就是靠信心获得的，怀疑与疑惑是圆满成就最大的障碍。莲花生大士曾经无数次地讲过：有疑惑就无法生

起信心，没有信心就得不到加持，得不到加持就不能成就。要改变别人先改变自己，要转变环境先转变自己，要具足信心先解决疑惑。断除疑惑是生起信心的首要条件，若是没有丝毫的怀疑，就成就了，就什么都好了，就什么都有了。因此说，明理、断除疑惑至关重要，这是修学佛法最基本的条件。

我们都是实修者，不需要学习太多的理论，但是最基本的道理一定要懂。这里解答的问题，都是很多人在实际修学的过程中，常有的普遍性的疑问，也是我们最需要弄懂的道理。

弄懂最简单的道理，做好最容易的事情。这样，我们才能在修学的过程中认真老实、努力精进，无论面对何种境况，都不动摇，都不改变，都不退转。这样，我们才能在解脱修行的康庄大道上一马平川、勇往直前。这是我们成就的根本与保证。

愿所有的如母有情都能断除疑惑，趋入正道，迈向解脱，达至圆满！

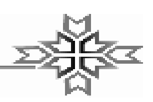
达真堪布

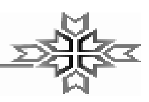
2010 年 4 月 3 日

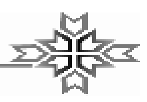
农历二月十九（观音菩萨圣诞）

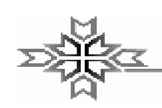


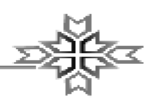
目　录

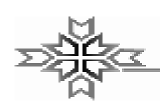


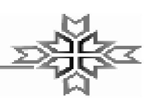


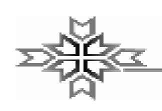


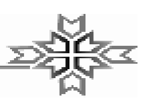


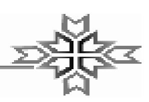


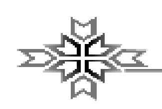












断惑慧剑

1．如果皈依过不合格的上师怎么办?

已经皈依了，现在才知道是不合格的上师，就是因为皈依前没有观察好。应该是先观察后依止，但是你弄颠倒了，皈依以后才观察，这是不如法的。但是既然你已经皈依了，也不要诽谤他，逐渐离开他就行了。

2．在日常修行的过程中，按照上师的要求，要时时刻刻观察自己的心，调整好自己的心态，可有时习气上来了，心就又随境转了。应该怎样当下对治习气?怎样时刻观察自己的心?

你尽量要做到时时刻刻观察自己的心，调整好自己的心态，但是肯定有观察不到的时候，也肯定有调整不好的时候。这是烦恼，是无始劫以来的习气。没有事，慢慢来，这个有过程。

3．在汉地，有很多人打着佛教的旗号到处宣扬、销售的“佛教开光物”，其实是假冒的。这样做，造的恶业很重。作为佛弟子，我们应该怎样阻止，并为他们消业?

这些人肯定是不相信因果的，如果是相信因果的人，不可能这样做。他既然不信因果，你能劝得动，能阻止得了吗?如果能劝阻，当然要劝阻他，别让他做这些。现在打着佛教的旗号，到处骗取众生钱财的人很多，这是多大的罪过呀!我们可以念金刚萨埵心咒或其他经咒回向给他们，帮他们消业，愿他们能早日断除这些恶业。

4．我们的真心到底在哪里?

我们的真心无处不在，哪里都有，都是自己的心。自己去找吧！一说自己的心，都往内找，这样根本找不到。你向固定的方向和位置找——心是不是在这儿，是不是在那儿?心是这样的，还是那样的?那你还是没有找到自己的真心。真心是无处不在的，哪里都有，你真正懂得了这个道理，真正证悟了这个道理的时候，才是真正找到了真心，之前还是没有找到。

5．我以前已皈依了宁玛派的两位上师，现在又皈依了您，我对您们都有信心。在观修皈依境时，可不可以把三位上师一起观为:并排坐在如意宝树的中央枝，头顶上为诸传承上师?

不用观为并排坐。你观想一位上师代表一切上师就行，具德的上师都是一体的。观想的时候，把上师的形象观为莲花生大士，其本体为自己的根本上师以及其他所有的上师。所有的上师和莲花生大士都是无二无别的。你对上师有信心，能这样观想、祈祷，能够与上师相应就行。不要太执着，不要怕把哪位上师落下了，然后一个一个排。对每个上师都有信心，这也是好事。既然有这样的信心，就应该相信具德的上师都是一体的，真正的佛都是一体的。所有的上师都是一体的，所有的本尊都是一体的。我们修本尊、修上师时，把一个当成一切，一切当成一个，才是不夹杂。如果没有这样，还认为有别的，观一切时又没有观想成都是一体的，今天观这个，明天观那个，后天又观另一个，这就不对了。这都是凡夫的心分别出来的。

我们修本尊的时候，应该把我的本尊看成是一切本尊，形象是本尊，但本体是上师，上师和本尊是一体的。所有的本尊都总集为自己的本尊。我有时候也念阿弥陀佛、药师佛、长寿佛、绿度母、白度母、观音菩萨、文殊菩萨。念哪尊佛都是一样，都是自己的本尊，一百尊是一尊，一尊是一百尊，这么修，这么念，才不夹杂。有的人认为：念“阿弥陀佛”了，还诵持其他的佛号、咒语就是夹杂了。什么叫夹杂？有分别心地念、有分别心地修叫夹杂。无分别心地念、无分别心地修叫专修、专念。

6．我在为别人服务的时候，心里起了烦乱。虽然我很耐心，也让他们都达到了满意，但我觉得我的心是烦乱的。请问上师，如何对治？

这还是菩提心修得不好。愿菩提心的学处是什么？自他相换，自轻他重。如果你真有这些修法，就不可能烦乱。别人满意了，你应该为之高兴，心里应该生起无比的欢喜；如果你知道别人满意了，知道帮上别人的忙了，心里还有烦乱，说明菩提心修得不好，尤其是自他相换、自轻他重菩提心修得不好，还需要好好修这些。你能耐心地帮助别人，让别人满意，这都是你的功德，你已经做得很好了。但是怎么对治这个烦乱心？只有继续坚持修菩提心，尤其是修愿菩提心的学处——自他相换、自轻他重菩提心。菩提心一定能对治得了这些习气，你的心里也不会再有烦乱。

7．情器世间都是无常的，那我们的真心会不会坏掉？

外器世界也好，内情众生也好，都是无常的，所以都是空性的。空性是我们的真心，是不会坏的，是不生不灭

的。如果都是恒常不变的，那我们的真心就会坏了。

8．没有灌顶可以修破瓦法吗？这样修如理如法吗？

按规矩来说，修破瓦法要经过灌顶。但是很多上师都开示过，没有灌顶的情况下也可以修，关键是信心。如果你自己想学想修，对破瓦法有信心就行，这就是条件。如果没有信心的话，以前也得到过灌顶，也得到过密法，那也没有用，你不是合格的修破瓦法的人；如果你对破瓦法有具足的信心，以前也没有接受过灌顶，也没有接受过密法，那也可以学，可以修。关键是通过灌顶能使你的相续成熟。相续成熟的标准，是在相续中有没有出离心，有没有菩提心，有没有信心。对上师三宝、对密法，尤其是对破瓦法有没有坚定不移的信心，这是最重要的。如果没有信心，就不要学，不要修，学、修也没有什么意义；如果你对破瓦法有信心，对上师有信心，就可以学，可以修，肯定有意义。

9．如果遇到别人临终，我们应该怎么做？

如果你会做超度破瓦法就给他做；如果不会做就给他念经，念《阿弥陀经》等就行；如果这个也不会念，就给他念阿弥陀佛圣号。发心特别重要。发心的时候一定要发清净心，不能有自私自利心，不能为了达到自己的利益、目的给他念经念佛，给他做破瓦法，这样对他不但没有好处，反而还有害处，你不如不去助念。如果你的发心清净，完全不掺杂自己的利益，完全是为了众生，为了他人，给他念经念佛，做超度破瓦法，对他一定有好处。如果你没有太大的能力，他生前也没有修过破瓦法，这种情况下他

不一定能往生，但是也能帮助他托生为人，或转生其他善道。对他一定有好处。

10．往生仪轨是不是最好背诵下来?

如果能够把往生仪轨背诵下来，你念诵的时候就不用看法本了，这是最好的。如果背不下来，念熟也行，有时间就多练一练。修破瓦法才用七天的时间。每天少睡一个小时又怎么了？这不是为了解脱吗？为了生活、为了世间的琐事整天不休息、不睡觉也行。为了解脱、为了成就却什么也不付出，什么也不舍得，连少睡一个小时把仪轨念熟、背会也做不到，能往生吗?

11.修破瓦法时,为什么要“自身观为金刚瑜伽母”?

修往生法的时候，祈祷的主要对境是阿弥陀佛。阿弥陀佛是莲花部的初佛初尊，金刚瑜伽佛母也是莲花部的尊众，二者身色都是红的，他们都是属于莲花部的。金刚瑜伽佛母和阿弥陀佛、无量光佛有特殊的缘分，在这里，将自身观为金刚瑜伽佛母有不可思议的缘起，很容易得到阿弥陀佛的加持，也很容易成就往生法，所以要将自身观想为金刚瑜伽母。

12．为什么阿弥陀佛在汉地是平常人的肤色而在藏地却是红色?

五部佛各有不同的坛城、功德、法器和颜色。显宗里不强调这些，但是密宗里特别强调这些，尤其是修生起次第和圆满次第的时候，要仔细地观想坛城，观想本尊，观想五部佛坛城和五部佛。阿弥陀佛是莲花部的，莲花部的尊众都是红色的，密宗里特别强调这个颜色，特别强调莲

花部等这些部。阿弥陀佛是莲花部的本尊，所以阿弥陀佛身色也是红色的。显宗里不那么强调，就是一般的肤色。

13．站在三轮体空的角度看业障，没有实体，都观为空，是否可以理解为业障为空？那么又怎么理解因果？

我们通过四种对治力的方法，能消除业障的力量，但不是业障彻底没有了。如果能站在三轮体空的角度看，业障确实没有实体。如果真正做到了，业障就没有了，对你来说业障没有起作用，这是消业最好的方法。如果你真正能够站在三轮体空的角度对待一切，就都不受因果了。这些因果都属于世间的，属于轮回的。在出世间和佛的境界里，没有这些业障和因果。

14．嗔恨心生起时，怎样转为道用？

显宗里讲，生起嗔恨心时立即发慈无量心来对治。密宗里尤其是大圆满法里讲，观察嗔恨心的来源、去处、本体，都不可得，都找不到。在这样的认知中，观它的本性是空的，也就转为道用了。把它看透了，真正见性了，烦恼就变成智慧了。

15．“修大圆满法，可以即身成佛。”成就的是因地佛还是果地佛？这是一切唯心造的意思吗？

成就的是果地佛。真正修大圆满法的时候可以立即成佛，大圆满法的立断法和顿超法，可以立即断掉一切妄念，顿时超出三界轮回，这是成佛的方法。所有的妄念、执着都断了，到佛的境界了，这是果地佛。因地佛是本性如来藏、自性光明，这些本来就有。从这个角度讲，每个众生都是佛。通过上师的窍诀找到当初的状态，真正进入当初

的状态，一直保持在当初的状态里，那时就成佛了。但是这样的人少啊！我们为什么修前行？没有前行的修法能找到、能进入那种境界吗？不可能。即使找到了，也会退回去的，到时候还是凡夫。真正证悟了一切唯心造的境界，还没有达到大圆满的境界。这是唯识宗的一种见解，还没有到中观的见解和境界，这不是大圆满法。

16．做课时闭眼睛就昏沉，不闭眼睛又不能观想，如何对治？

问题问得挺好，肯定是认真观了才有这样的感受，很多人根本没有观想，所以根本不知道有这个情况。我们现在修的这些法，观修的多，观修时还是闭眼睛好，不闭眼睛观不出来。修法的时候不能太紧，也不能太松，一定要保持适度。太紧张了很容易昏沉，实在困得不行时，站起来走一走，干点别的，再继续修法，这也是一种方法。

17．密宗的“续”是什么意思？父续、母续又是什么意思？

续是续部，是指密宗的这些经典。为什么叫续部？就是前后不断，一脉相承，从普贤王如来一直到自己的根本上师，法脉相传，从来没有间断过。续部里分父续和母续。密宗里，上师代表父亲、方便，坛城代表母亲、智慧。方便和智慧像父亲和母亲一样，不能分开，缺一不可。所以父续主要强调方便，母续主要强调智慧。

18．发出菩提心之后是不是就没有善恶的分别了？

菩提心有两种：一个是愿行菩提心，即世俗菩提心；另一个是胜义菩提心。愿行菩提心真正能发出来了，一直

能保持住了，那个时候一切都是善，没有恶，但是还有善恶的分别，你就只行善，不造恶。胜义菩提心真正发出来了，在你的相续中就有证悟空性的智慧，有证悟一切法的真理与真相的智慧了，但这个境界不一定能保持下去。在进入禅定的状态中，没有善恶的分别，但是从那种状态中出来，平时行住坐卧的时候，还是有善恶的分别，就看能不能保持住。没有成佛之前肯定保持不住，到十地菩萨时就差不多了。成佛以后一直是那个状态，就没有善恶的分别了。

19．罗汉和一地菩萨除发心大小不一样外，谁的修证境界高?

罗汉和一地菩萨修行不同，发心不同，证悟的境界也不同。阿罗汉断除了人我执，证得了人无我的智慧，但没有证悟法无我，还没有法无我的智慧。一地菩萨除了已经断除了人我执，还断除了法我执，证得了人无我以及法无我的智慧。二者的境界和智慧是有差别的。

20.什么是“童子瓶佛身”,为什么说是“童子”呢?

这是大圆满法里的法语。简单地说，“童子瓶佛身”是我们本来具有的如来智慧德相。众生都是本性清净的佛，远离一切衰老和衰败。没有衰老和衰败的时候，永远是一个状态，没有变化，所以是童子。

“瓶佛身”是比喻，宝瓶里的佛显现不出来，外面看不见，虽然存在，然而却未显现。佛所具有的如来智慧德相，是每个众生都本来具有的，但因妄想执着隔离了，因而显现不出来，像瓶子里的佛一样。

21．如何判断一位上师是不是与自己有生生世世的缘分?

通过观察上师，知道他是位具德的上师以后，再看自己对他有没有信心，他能不能慈悲地摄受你。如果他能慈悲地摄受你，你对他也有无比的信心，这就是有缘的上师，你就可以依止他。

22．怎么理解怀业祈祷文中的“怀业”? 大概意思是什么?

“怀业”的意思可以说是大自在，自在一切，能够拥有一切。其实一切都是自心的显现，如果你真正证得了这个道理，你就得到大自在了。一切都是你自己的心，不是别人的。心不为境动，不随境转，心定了，所有的境都随心转，就大自在了。关键是把握住自己的心，你就能一切自在。

23．已经皈依过密宗的上师了，再皈依其他的上师，是否会有过失? 人在修行当中可以有很多上师吗?

这要看你自己的信心，如果你对每个上师都有具足的信心，就可以依止。其实我们依止了一个上师，也就是依止了一切上师。依止其他的上师也没有过失，但是依止的时候首先要观察。如果他是一位具德的上师，你对他也有信心，自己觉得有缘分的话就可以依止。以前，一个人有好几位上师的情况也有很多。阿底峡尊者是印度、藏地最有名的大德高僧，他一生当中有一百零八位上师。观音菩萨也拜见了很多善知识，还有“善财童子五十三参”。这都是如法的，没有什么罪过，在修行上会有帮助，会有利

益的。但是如果在修行的过程中，没有一定的定解，还是一心一意地依止一位上师比较稳妥和安全。

24．中阴身为什么不能穿越印度金刚座与母胎?

中阴身能穿越所有的法，但是不能穿越印度金刚座与母胎。因业力强大，中阴身进入母胎就存住，不能穿越母胎。中阴身不能穿越金刚座，是因为金刚座加持力特别强大。贤劫中能出一千尊佛，他们都在印度金刚座示现成佛，最后外器世界毁灭的时候，金刚座也不毁灭，在空中悬着存在。一个是因业力，一个是因加持力。除此之外，其他所有的法都能穿越。

25．怎么思维能把病苦转为享受?

很多人都说相信因果，实际并没有深信因果。真正深信三世因果了，你病得再重都不会有痛苦，甚至还会有欢喜之心。因为生病能消除很多业障，也是还债的机会。再高一个层面说，生病的本体也是因缘和合，找不到它的来处，也找不到它的去处，没有实体。这样去认识时，在你的相续中会生起无畏的心，也不会担心、害怕和痛苦，甚至能生起无比的欢喜心。这是把病苦转为享受的一种方法。

26．观察上师是否具足法相最重要的标准是什么?

站在大乘佛法的角度讲，主要看他有没有无伪的慈悲心和菩提心，有了这些就是具足法相的上师。《大圆满前行引导文》中也讲，看他有没有愿菩提心、行菩提心这两种世俗菩提心，有胜义菩提心就更好了。不分善恶、美丑和穷富，对每个众生都一样，有这样平等、真实无伪的慈悲心和菩提心，就是具足法相的上师。

27．破了邪淫戒后该怎么办？是自己忏悔，还是重新受戒？

受持了八关斋戒、居士五戒等戒条以后，犯了戒，既要忏悔，又要重新受戒。如没有受相关的戒，做邪淫等恶业了，自己忏悔就行。

28．有些高僧大德示现疾病或横死，对此应如何正确理解？

这些高僧大德本身并没有病苦，有时是替众生生病、受苦。另外，显现上有严重的疾病等灾难，这也是一种表法，意喻着每个众生都离不开生老病死，都要面对生老病死。有的上师也会示现横死。这是因为上师在承办饶益众生的事业时，会有很多违缘和障碍，有能力的鬼魔会障碍上师的事业。

在这种情况下，上师就会舍弃自己的生命，来承办饶益众生的事业，否则就无法承办。上师可能会以吊死等方式舍弃自己的生命，这都是鬼魔让众生死亡的方法。上师这样死去，很多鬼魔心里就安宁了，上师的事业就会成功。所以在对众生特别有意义的情况下，上师会舍弃自己的生命。

29．观修时一定要坐着吗？

其它的时候也能观是最好的，但是怕你观不出来。坐着的时候比较容易观想。身端正的时候，脉就能端正；脉端正，心就能端正。这样容易静下来，才容易观出来。走路、做事的时候，不容易静下来，不容易观修，不是说不可以观修。

30．什么是在相上修，什么是在性上修?

你追求外在，往外求，就是在相上修。你追求内心，往内求，就是在性上修。在性上修，也就是修心。比如说基督教认为上帝是世间万物的主宰，他高兴了，就让你快乐；他不高兴了，就让你痛苦。这就是执着上帝的相，修上帝的相。而佛教是往内修。真正开悟证悟了，就没有内外的分别了。心到处都有，万事万物都是心的幻化。所以佛说："自己就是主宰"自己要把握住自己。我们的心不动了，所有这些外境都会为心转。

31．做早晚课的时候接电话有没有过失?

一般的情况下，尤其是在道场与大众共修时，必须把手机等关掉，不能接听。如果是自己单独修法时，最好也不接电话。如果有特殊的情况，不得不接，也可以接。但最好能妥善处理。

32．应该用什么样的心态来看待这个世界，是轮回的苦海、火坑?还是一切圆满的清净刹土?

这个世界对于真正的成就者来说，就是清净刹土；对于凡夫来说就是苦海、火坑。我们在修行的过程中，在相续中没有生起出离心之前，一定要把这个世界观为轮回的苦海、火坑，不能看成是清净刹土，否则会障碍自己生起出离心，对这个世界会有贪恋心。在你的相续中真正有了出离心、慈悲心和菩提心之后，就可以把一切都观为圆满，观为清净刹土。

33．伏藏是怎么回事?

莲花生大士在世的时候，有些法与当时众生的根基不相应，因缘也不具足，所以没有公开弘扬。莲师把那些法

埋藏在山洞、山崖、树林、河边等处，让空行护法来护持。每个伏藏都有护法护持，不让人动，等待未来因缘成熟时，由莲师安排好的伏藏大师取出。何时何地，由哪个大德高僧去取，都有记载。护法也知道应该给他，他也知道应该去取。取出来之后，就可以公开弘扬、利益众生了。这些伏藏法与此时众生的根基特别相应，所以特别殊胜。

34．在网上得到上师的传承，与在上师面前得到传承有什么区别?

在上师面前得到传承和在网上得到传承，这两个没有区别。在网上也能皈依、受戒，也能接受传承和灌顶，主要是自己的心到位就行。我的上师晋美彭措法王也曾经说过，通过录音、录像带接受传承与在上师面前接受传承没什么区别。

35．金刚萨埵除障法与曼茶罗两个法，是先观修金刚萨埵一段时间以后再修曼茶罗，还是两者可以同时修呢?

如果你有很强的观想能力，同时修也可以。如果观想能力不太强，就先修金刚萨埵除障法，熟悉了，学会了，再修曼茶罗。都学会了以后，可以早上修曼茶罗，晚上修金刚萨埵除障法。这两个法，一个是消除业障的方法，一个是积累福慧资粮的方法。其实修金刚萨埵除障法也有积累福慧资粮的功德，修曼茶罗也有消业的功德。但是修金刚萨埵除障法消业比较快，修曼茶罗积累福慧资粮比较快。

36．无常的观点和空性的观点有什么区别?

有区别。无常有两种：一种是粗大连续之无常，一种是详细刹那之无常。比如：一年四季的变化，从春季到夏季，要经过几个月的时间才变，这是粗大连续之无常。一

切法一生即灭，一刹那也不停止，没有恒常性，没有稳固性，都在刹那当中变，这是详细刹那之无常。因为一切法都没有恒常性，都在刹那当中变，所以说一切法都是空的，这种无常的本性也就是空性的原因，只有通过这种无常的观点才能证悟空性。

37．有业就一定会有果报，业果从不浪费。但是通过消业就可以不感受果报，那么通过消业是不是就会浪费业果?

本来业果是不会浪费的，种瓜得瓜，种豆得豆，但是需要因缘具足才会成熟。就像一颗种子，本来有长出果子的能力，但是如果种子烂掉或被烧掉了，就结不出果子了。真正证悟空性后没有业果。没有证悟空性之前，特别有力量的善根，也有摧毁恶因产生恶果的能力。比如，具足四种对治力的金刚萨埵除障法等特别有力量的善根，就能摧毁恶果。

就像我们做善业时，如果不及时回向，就会被嗔心等恶业摧毁一样。所以在特殊的情况下，业果还会有不成熟的时候。

38．修金刚萨埵除障法，百字明、金刚萨埵心咒要念多少遍?

传承上师们要求修五加行时，百字明念十万遍，另有一万遍补充，共十一万遍。这是数目上的要求，更关键的是质量。有消业的感受，感觉业障已经消除了才能停，之前要不断地学修。金刚萨埵心咒也是，我们在喇荣时，法王要求念四十万遍。但是这要看发心，你念一百万遍也行。

39．佛在经中说：每个人造的业，果报一定会由自己来承担，谁都不能代替，但是在《大圆满前行引导文》的一些公案里讲，说很多高僧大德代替众生受苦，这样是不是就推翻了谁造业谁得果的理论？为什么？

不是。这是因为这个众生跟那个高僧大德有特殊的缘分，他造的业本来应该自己承受，结果自己没有承受，由大德高僧替他承受了。他跟那个高僧大德一定结过特殊的善缘，实际上还是他自己的善根免去了自己的恶果。

40．把佛菩萨像戴在身上当护身符，如法吗？

把佛像当做护身符来佩戴，按佛法来说，也不能说不对，但是必须要如理如法才行。在藏地，很多人都把佛像戴在身上当护身符，很多高僧也是把佛像随身携带的，这样的情况很多。怎么做到如理如法呢？第一要发心要清净。有的人根本不是当作护身符，而是当作装饰品，这样的话肯定是不如法的，肯定有罪过。一定要把佛像当作加持品，为了得到佛菩萨的保佑才佩戴的。第二，你在身上佩戴佛像，一定要保持清净，如果戴着佛像还什么坏事都做，这样肯定是不恭敬，肯定是有罪过的。第三，一定要恭敬。比如把佛像随便放，放在衣服口袋里，放在包里，然后把衣服、包随便扔，这样就是不如法的，肯定有罪过。如理如法的，身口意保持清净，恭恭敬敬的，这样就可以把佛像戴在身上。

41．可以将《开显解脱道》插进《早课、晚课仪轨》里一起修吗？

不能插进去，早课就是早课，晚课就是晚课，都有它

的内容。我们修加行的时候，主要以《开显解脱道》为主。比如说我们修五加行，修皈依的时候，念诵《开显解脱道》里面的皈依偈就可以。我们做早课、晚课的时候，按照早晚课仪轨里的内容念诵就行，不要随便变动，这些仪轨都是有传承的。觉得这个好就增加，觉得那个不好就往下减，没有这个必要，这是不如法的。

42．大圆满法的“成佛”是见到本来面目吗?

见到自己的本来面目，这不一定是成佛，真正的成佛是断证圆满。断，是断除业障、烦恼障、所知障、习气障，所有的这些障碍都断掉了，连一些微小的习气都没有了，这叫断圆满。证，是证得一切法的真相和真理，也是证得福报圆满、智慧圆满，得到圆满的功德。福报圆满，是在心目中什么也不缺、不漏，没有丝毫的挂碍；智慧圆满，是没有丝毫的疑惑。断证圆满才是真正的佛果。

从一地到十地菩萨，都不是断证圆满。一地以上的菩萨还没有断除烦恼障，八地以上的菩萨还没有断除所知障，十地菩萨还没有断除习气障。他们都有断证的功德，但还没有圆满，不是断除了所有的障碍。

43．什么是本尊?

本尊就是与自己最有缘分的佛菩萨。我们都是信佛、学佛的人，与所有的佛菩萨都有缘分，但是有的缘分深，有的缘分浅，也不一样。有的人自己就能选出来本尊。他也见过很多佛菩萨像，也听过很多佛菩萨的名号，但是他从小就特别喜欢某位佛菩萨。比如说对观音菩萨或者对莲师，每个人都有一种感觉，这种感觉只有自己才能知道。

但也不全是这样的，有的人就不知道自己的本尊。如果自己感觉不出来，通过上师的窍诀与指点也能认定、选择自己的本尊。

44．修金刚萨埵的时候，以什么姿势和手印为好?

这个还是根据自己修行的功夫来决定吧。能做到毗卢七支坐的话，也可以用毗卢七支坐。我现在也没有要求大家做到这些。随便，怎么舒服就怎么坐。如果不会毗卢七支坐，能双盘就双盘，能单盘就单盘，或者散盘也行。手也是，怎么舒服就怎么放。放在两个膝盖上也行，两手叠放也行。我们的传承里，修金刚萨埵的时候不用打手印，所以不打也行，主要是观想。

45．仁波切能坐床吗?

仁波切不一定能坐床，坐床的人一定得有弘扬佛法、饶益众生和摄受弟子的能力，仅仅是有修有证也不行。有些大德高僧虽然有修有证，但他不显示自己的能力，只是默默地饶益众生，这就不一定能坐床。

46．供护法可以用酒肉吗?

供护法可以用肉和酒来供，但是也得看环境是否合适。如果在环境允许、条件具足的情况下，就要供肉和酒。如果环境不允许，有时候不方便，就像有的人不明白，供了酒肉会生起邪见，这样就不能供。比如：在道场里，明白的人多，不明白的人少，这就可以供；不明白的人多，明白的人少，这就不要供。虽然我们供的四大护法都是智慧护法，都是佛菩萨的化身，但是护法示现的是凡夫相。他们的思想、行为都很像凡夫，像那些厉害的人，他们的脾

气也比较暴躁。所以供肉供酒都是可以的，这样护法会更迅速地承办我们所托付的事情。

47．逢年过节，把别人送的肉、鱼给家人吃，还是应该扔掉?

如果家人也能吃素是最好的，如果家人不吃素，你可以把这些肉、鱼做给他们吃，但不能是活的。在这样的情况下，可以多念念咒、念念佛，回向给这些众生。不能扔掉，扔掉是浪费。如果家里没有人吃，也可以送给朋友或者其他人。当然最好是先给这些众生念咒，念听闻解脱咒、超度咒等，如果不会念，念观音心咒，念佛号，念往生咒也行。

48．“得到了大圆满法的传承，不超过七世就能成就。”这里的“大圆满法”指的是大圆满前行么?

这里指的不是前行，但是你们现在都得到了大圆满法的传承，也听闻到了大圆满法。我们的修法当中有很多大圆满的修法，尤其是《大圆满愿文》。这里包括了大圆满法的基、道、果。以前我也给大家传授过，现在我们也是天天念诵。虽然现在还没有具体的修持方法，但是我说过，加行的修法，就是通向大圆满的唯一之路。如果加行修好了，我们自然就能证悟大圆满的境界。如果加行没有修好，怎么讲也没有用，你领悟不到。我们现在也可以说是听闻到了大圆满法，也得到了大圆满法的传承，虽然不是全部，但是以后我们会逐渐传授，继续修学。

49．没有找到上师以前能修成上师相应法吗?

上师有很多种，有依止上师、根本上师等等，但是最

起码得依止上师，依止上师以后才可以修上师瑜伽（上师相应法）。之前也可以修，但不一定能成就。

50．看见光圈等殊胜的景象，是好事还是坏事?

这些景象，你不执着它都是好事，执着它就是坏事。

51．依止上师、持咒是否需要有足够的闻思才能成就?

无论是依止上师，还是念咒、修仪轨，都要有足够的闻思才能成就。怎么闻思呢？比如说我们修观音菩萨，首先应该知道怎么皈依，怎么发心，怎么观修。如果没有足够的闻思，光念观音心咒，念修法仪轨，不一定如法，也不可能成就。

52．一切法都是缘起吗？刹那的生灭也是缘起吗?

一切都是缘起，刹那的生、灭也是缘起。我们现在也能看出来这些，也能明白这些。但是我们看不出来刹那的生灭。没有刹那的生灭就没有现在的生灭，第一刹那没有变，那么第二刹那也不会变；第二刹那没有变，第三刹那也不能变，这样的话永远都不能变。所以说，刹那的生灭也是缘起，有刹那的生，就有刹那的灭，它们是互相依赖的。

53．在修学的道路上，我们要靠善知识引导，可是还要善于观察善知识，还要取舍善恶。这不是矛盾吗?

在修行的道路上，和那些成就者相比，我们就像个婴孩。因为跟他们比起来，我们的智慧是微不足道的。但是我们也不是一点智慧都没有，人不可能没有任何智慧。所以我们可以观察上师，可以选择上师，可以依止上师。我们也可以学佛法，可以取舍因果，这都是可以的，不矛盾。

54．大圆满法十八位传承上师里，为什么没有释迦牟尼佛?

我们传承里肯定有释迦牟尼佛，释迦牟尼佛也肯定接受过大圆满法，也成就了大圆满法，也弘扬了大圆满法。但是他不在我们的传承上师里，因为他不是专门接这个传承的，也不是专门弘扬大圆满法的。佛法是脱离痛苦的方法，是解脱的方法，但是诸佛菩萨、大德们，都有各自负责的法门。他们负责不同法门的时候，是有主有次的。释迦牟尼佛在世的时候传了密法，但是没有公开，因为他不是专门传承密法的。而我们这些大圆满法传承上师们，是专门接这个传承，专门传这个传承的。

55．如来藏性是什么?佛性是什么?

“一切众生皆具如来智慧德相，但以妄想执着而不能证得。”处于那个次第的如来智慧德相中，叫做如来藏。它藏在业障里，藏在我们的执着与妄想里，没有显现出来，所以叫如来藏。我们通过修行把业障都消掉了，把妄想和执着都去掉了，佛性自然而然就显现了。显现出来的时候就不是如来藏，没有显现出来的时候就是如来藏，也就是佛性。

56．上师讲过，饭都给你做好了，你只管吃好了。但是吃饭之前要如何辨别这个“饭”有没有毒呢?

我们依止上师之前，首先要观察，观察好以后再依止，才不会有这样的怀疑。上师给你做好饭，你还怀疑这里面有没有毒，这就说明了你对上师的信心还是不足，在依止上师之前肯定没有观察过。

你真正依止了一位具德的上师，他给你做好的饭里不会有毒，没有必要怀疑，你使劲吃就行了，很快就能吃饱。如果你还要观察这个饭是从哪里来的、怎么做的、在哪里做的、谁做的，那你依止上师就没有意义了。如果你还没有依止上师的话，就需要谨慎。比如这里有很好的饭菜，你肚子饿很想吃，但是这饭菜里都有什么？是从哪里来的？怎么做的？在哪里做的？谁做的？你应该怀疑，也需要观察。

57．以前买的貂皮衣服穿可以吗？倘若不穿，买的时候又太贵了，放在那又是一种浪费。

做一件衣服要用很多众生的皮，不穿这样的衣服最好。国外有过这样一则新闻：几百个人赤身裸体坐在大街上，他们对前来采访的记者说，现在很多人都穿动物皮做的衣服，这样要伤害很多动物，穿这样的衣服还不如裸体。他们也不是学佛人，尚且有慈悲心和同情心，我们学佛人更应该有。但这也不是完全不可以穿，还得看发心动机。你为了自己穿暖一点，好看一点，然后去买这样的衣服，就没有什么意义了，会有一定的罪过。如果不是这样，你是为了庄严坛城，为了与这些众生结缘，然后给它们念咒，把修法的功德回向给它们。你以这样的心态穿这些衣服，不仅没有什么罪过，反而还有功德。如果你的发心动机是善，那你穿这样的衣服也是修行；如果你发心动机是恶，也很容易造业。

帝洛巴上师是个大成就者，他还杀鱼、吃鱼。为什么呢？他杀鱼是度鱼，他有超度的能力。那些鱼以前跟他没

有结过缘，无缘的众生无法救度。他看到那些鱼特别愚痴、痛苦，吃了它们的肉，就可以和它们结上缘，这样才能度化它们。像他这样杀鱼、吃鱼都有意义，是一种饶益众生，不但没有罪过，反而还有很多功德。所以我们现在吃肉，穿动物的皮，要发慈悲心，给它念咒，把所做的功德回向给它。平时做完功德回向的时候，也可以再单独给它回向："我吃过肉，穿过皮的这些众生，愿它们早日解脱"，也有这样回向的，这样对它们也有好处。它们已经死了，你穿它们的皮，与它们结个缘，然后给它们念咒，念经回向，这也是一种修行，没有罪过，反而有功德。所以也不能说完全不许吃，不许穿，你能发心、转念就没有事。

58．对每一个顾客都真心相待，价格较低，这种经商盈利，影响修行吗?

你真这样做，不会影响修行。其实做生意也有罪过，但是你发心正确了，内心清净了，不是为了自己，而是发心给顾客、给有缘众生创造条件，提供方便，这样做任何生意都不会带业，不会有罪过。不用特意考虑赚钱的事。你把事情做好了，结果自然就有了。我们修行人应该看发心是否正确，方法是否正确，发心正确了，方法正确了，结果自然而然就有了，不用考虑别的了。如果不看发心，也不看方法，光看结果，为了暂时的利益，"我怎么骗别人，才能赚好多好多钱，然后享受。"这样发心就不行了。内心肮脏，肯定有罪过。现在修行人做生意的特别多，有的人心里挺矛盾，不做不行，做还怕造业。把这个念头转过来了，还有什么难的啊? 能把握住自己的心态就行了。

59．如何佩戴解脱咒轮？有哪些注意事项？

解脱咒轮有很多种，每个咒轮都有它自己的做法和用法，都有不同的功德和利益，不能一概而论。一定要经过大德高僧开光的，按它的仪轨恭敬地佩戴，不是随随便便就可以戴的，主要是有信心。密宗的这些咒轮加持力、功德利益那么大，但很多人认为不起作用，因为信心不足。你对这个法有具足的信心，没有丝毫的怀疑，你就行了，它对你就起这些作用，它本身有这个加持力。

有具足的信心才能得到力量，之前是不可能。这个信心难啊！不管什么事，你明理了，才有深信。没有明理，哪有深信？我们现在都不是真正的信心，更不是坚定不移的信心。如果你对法、咒轮、咒等，真有具足的信心，没有丝毫的怀疑，就会得到它的利益，否则什么都得不到。有信心就有加持，有怀疑就不能成就，有丝毫的怀疑也不行。

60．如果一个人一辈子不信佛，也没有修法，但他一心向善，做了很多好事，没有做过恶事，这样的人能否往生？

不能往生。有些人是形式上、表面上没有信佛学佛，但实际上也信，也学。现在社会上有很多这样的人，比如那些做慈善事业的，大部分都是这种情况。他表面上没有信，形式上没有学，但实际上他信佛了，内心里修行了，这种人肯定能往生。内心没有进入佛门，没有学到佛讲的智慧和功德，这样慈善做得再好，也只能得到人天的福报而已，达不到往生的境地，得不到佛菩萨所讲的成就。

61．上师说修法不能太紧，也不能太松。自己前段时间还挺精进的，最近根本不想念，这样的状态下是应该强迫自己继续念呢，还是随缘?

念不进去有两种原因：一个是不明理，另一个是修行中必有的过程。有时候实在念不下去了，或者不想念了，这个时候必须要坚持。我们修行就像乘长途客车远行，有时候要翻山、过河，有时候要经过弯路，穿越隧道，也会经过一些平原。在这个过程中，有时候感觉好，有时候感觉不好，这都是很正常的。当经过平原，看到满地花开、景色优美时停留下来，不再往前走，这是障碍。有时候通过漫长漆黑的隧洞，由于害怕不敢走，而停下来了，这也是障碍。不管经过的是好还是坏，必须要往前走。还有，不明理就会出现这样的情况。刚开始很愿意学修，慢慢地觉得没有什么感觉，没有达到什么境界，没有得到修法的利益，于是就没有信心了，也有这种可能。这样修行是不如法的。

62．在一本书中看到：修行人不仅不能抽烟，即使闻到烟味，对自己的修行也很不利，所有的功德都没了。是这样吗？家里有人抽烟怎么办?

也有这个说法，但还是要看自己。之所以出现这样的事情，说明你和他就是这样不好的缘分。若是缘分好的话也不会障碍到你，主要是自己的心态。家里有人抽烟，我们也阻碍不了。烟味是不好，但是有很多能够对治它的善法，我们可以修。家人都爱抽烟，天天能闻到烟味，你就出生在那样的家庭里，你就处于那么个环境中，这也是一

种恶缘。如果你受到影响了，受到障碍了，那就是恶缘。即使环境再恶劣，但是你并没有受到影响，没有变成障碍，那就不是恶缘，还是善缘。即使环境再好，但是你受到障碍了，这也是一种恶缘。心理有障碍，肯定就是恶缘。恶缘是自己往昔种下的，应该忏悔。把业障忏掉，恶缘自然而然就化解了，将来你的家人就都不抽烟了，你也闻不到烟味了。我们要化解恶缘，要消除业障。

有什么问题，有什么障碍，有什么不好，都是自己的原因。如果认为是对方的原因，就错了，往自己身上找才是对的。要改变别人先改变自己；要转变环境先转变自己。如佛常讲："唯心所现，唯识所变。"自己变了，环境会随着你变，周围的人也会随着你变。修行就是修正自己，改正自己，修自己这颗心。

63．有人说佛像不用开光，烧香就已经开光了，还有人说不开光不行，一定要开光。佛像到底用不用开光呢?

这就要看自己的修行层次了。如果你有高的认识与见解，你修行的层次高，那就不用请谁来给佛像开光，自然就开光了，因为这个佛像本来就是佛。若是自己没有那么高的认识与见解，修行没有达到那个层次，就必须要开光。

64．有的人经济条件不好，家庭环境不好，身体不好，想通过学佛改变。或者认识到做人，六道轮回都比较痛苦，然后要往生。带着这些想法学佛，是不是还没有脱离"有所求"？是不是还没有离开贪嗔痴?

可以，这不叫贪。刚开始修行时必须这样，很多人都是这样的。刚开始修行，做不到一点也不执着。比如善，

不执着善也就做不到善，执着善念也是修行。我们首先要执着，执着出离心、菩提心，经过执着的修法最后达到不执着的境界。等你真正能够达到放下、不执着的境界了，那个时候怎么做都行。其实这都不矛盾。那个时侯我们可以不执着地去忏悔，可以不执着地求往生，可以不执着地做家务，可以不执着地成家，可以不执着地生孩子，都是可以的。“色即是空，空即是色；色不异空，空不异色。”本来都是一体的。哪里都有佛菩萨，真正有修行，有成就的人，你们在家人当中有，我们出家人当中也有。

执着安静的地方，执着出家人的生活，这也是执着。如果执着了，出家也是造业；如果不执着的话，在家修行也有功德。为了了缘、了债、了生死，为了救度这些有缘的众生，就需要与他们接触，否则你怎么救度他们呢？各有各的缘，各了各的缘。对修行人来说，各有各的任务，各有各的责任；各有各的义务，各尽各的义务。这就是修行。不是非得要求这个，要求那个。

65．做为家庭主妇的修行人，可以给不信佛的家人做肉菜吃吗?

可以做。如果你不做的话，家人会起烦恼。自己尽量吃纯素食，实在不行就吃里面的素菜。做菜时尽量别杀生。为家人做肉食时也要好好发心。你处在这样的环境中，就是一种恶缘。你要忏悔这些，然后给这些众生发愿：愿自己将来能度化它们，希望它们得以解脱。可以念咒、念佛号回向给它们。我们也可以帮这些吃肉的人消业，替他们给那些众生发愿。这样你给他们做肉食，和他们一起吃饭

的过程，也是在和众生结善缘，也是修行。其实佛法里有很多方便，尤其是在密宗里。小乘和大乘不一样，大乘比小乘方便法门多；密宗和显宗不一样，密宗比显宗方便法门多。八万四千法门当中有很多很多方便，这些都是无穷无尽的，主要是看你自己会不会利用这些。

66．修成大圆满法是往生西方极乐世界还是金刚部?

大圆满法是至高无上的法门，是佛的境界。五方佛是根据我们的分别心而分别出来的。莲花部、金刚部等是根据我们的根基、意乐、缘分而显现的。佛本身都是一体的，三世一切诸佛都是一体的。一化就化成那么多，遍满整个法界，但总集起来就是一个。“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。”这都是一个道理。一即是二，二即是一。

67．有人讲《地藏菩萨本愿经》是基础，不修这个就会修出一个有漏的福报。是这样吗?

经里面主要讲的是一些境界、一些咒语，没有讲具体的修持方法，仪轨才是修持方法。要成就经里面所讲的那些境界，必须要用仪轨。密宗和显宗没有太多区别。都是一个目标，一个方向，只是方法有些不一样。密宗里仪轨方法多一些，方便法门多一些，而显宗里少一些。没有证悟空性以前，所做的功德都是有漏的。开悟证悟以后，有三轮体空智慧的摄持，在能够保持清净平等的状态下，做任何事情都是无漏的。有漏无漏是这么分的，不是用一部经来分的。念经也是好事，但如果你只是精进地念一部经，能开悟吗?出离心、菩提心能修出来吗?如果修不出来，光念经有什么用呢?

68．有人说经常修破瓦法很快就会“走”的，是这样吗?

不可能。成就破瓦法后来去自由，有走的能力，肯定就有回来的能力。有这样的疑问，还是没有弄明白道理。有佛就有魔，有佛力就有魔力。现在有人到处乱说，造成了很多障碍，这也是魔，没有办法。

69．清净刹土和地狱是我们自己心的感受显现，还是另有空间?

是自心的显现。我们现在所在的这个空间里，肯定有地狱的众生，也肯定有佛菩萨。对佛菩萨来说，这个空间就是清净刹土。对地狱里的众生来说，这个空间就是地狱，它们就会在这里感受地狱的痛苦。譬如说这里有一杯水，地狱众生看是铁汁，饿鬼众生看是脓血，我们看是一杯水，天人看是甘露，佛菩萨看就是一尊佛。

70．家里开小店，招老鼠，已经繁殖很多了。不能杀，也不能用药，老鼠洞又不能堵，怎么办呢?

你讨厌它们，它们又伤害你，这也是你们之间的恶缘与恩怨。想了这个缘，最好通过修行来解决。如果不能用修行来解决，想其他办法让它们离开也行。绝对不能先把它们杀死，然后再给它们做超度。最好让它们慢慢地离开。真正发心到位了，众生被感化了，它们自然就离开了，不会再伤害你，但必须要有一种清净的大愿，所有的恶缘才能化解。你要帮它们消业，把功德回向给它们，这样来善待众生。能善待众生，才能化解恶缘。不管是有形的还是无形的众生，都是有生命的。如果你能善待它们，就能化

解彼此之间的冲突以及这些恩恩怨怨。如果不是这样，还是很难解决这些。其实人与动物以及其他无形的众生都好相处，与人才不好相处呢。这些鬼神都是很讲道理，说话很算数的，跟人不一样。

71．孩子、老人身体不好，想通过学佛来寄托一个希望，就是不吃药让病好，行吗?

行啊，一定能好。但是修行要到位。念佛、念咒都是有要求的，必须达到要求才能管用。如果学佛修行的时候，你没学好，没修好，也会害了自己。如果修行不如法，就像吃错药一样，会很不吉祥的，甚至会断除自己的慧命。吃错药了，中毒了，就要命了。比如得了心脏病，却吃了治头疼的药，不但起不到治疗的作用，还可能要了自己的命。不管是吃药，还是接受治疗，必须听医生的。你按照他的要求去做，才能治好病。修行也是一样，不按照正确的方法，不可能有结果。“我念佛了，也念了很多很多遍金刚萨埵佛心咒，病怎么还不好，家庭怎么还不好呢？”在那儿怨天怨地，怨上师三宝。这是因为你自己盲修瞎炼。修法，必须要具足前行、正行、后行，也就是我们经常讲的三个要义，才能有成就。这三个部分是一个整体，缺一不可。如同一个人只有具足了头、躯干、腿、脚才能自由行走一样，少了哪部分都不行。

72．堕胎的罪业比较大，是通过超拔还是通过忏悔的办法来消除这个罪业呢?

都可以，随缘吧。忏悔是应该的，也是必须的。如果有这个机缘，可以做超拔，这样对自己有好处，对那个众

生也有好处，消业积福么。自己的发心也很关键，清净的发心是一种力量。我们既然是凡夫，不可能不犯戒，不可能没有过错。作为修行人，我们要对自己往昔所做的一切恶业，有一个追悔之心，并且从内心里下决心，以后不再犯。简单地说，忏悔就是认错、改错。不承认错误才是真正的错误，才是大错特错、错上加错。

除了佛以外谁都会犯错，十地菩萨也会犯错，何况我们这些凡夫俗子了。佛讲两种人可以解脱，可以成就。一种是不犯戒、不犯错的人，这样最好；一种是犯了以后懂得忏悔的人，能忏悔也能成就。就像月亮被云遮蔽了，但云是暂时聚集的，可以通过风把云吹散。从云中出来的月亮，和被云遮蔽以前的月亮是没有区别的。我们的本性是佛，是清净的。现在有妄想、执着，这都是业障的遮蔽，可以通过修行把业障消掉。业障清净了，本觉的光明、清净、圆满就会现前。

犯错不是错，不承认错误、不改正错误才是错。发现错误这叫开悟，改正错误这叫成就。发现了所有的错误这叫彻悟，改正了所有的错误这叫圆满，叫佛。修行的过程就是改正自己错误的过程，成佛了才不会犯戒、犯错，之前肯定会犯。成为登地菩萨以后也会犯戒、犯错，也会有烦恼，但是这个时候与凡夫不一样。登地以上的菩萨生起的一些烦恼，犯的一些错误，就像在水上画画一样，当时有点乱，过后就没有了，不留痕迹。凡夫俗子生起烦恼，就像在泥地上画画一样，当时乱，过后也乱，一直是有痕迹的，有这个差别。

73．打坐时用一种姿势坚持不下来怎么办?

那没关系，可以用各种姿势。我们修大圆满法的时候，有好多种姿势，躺着、趴着、坐着，各种姿势都有，不是必须要保持一个姿势。大圆满法同其它法门不一样，其它法门是定中修慧，我们是慧中修定。姿势不是很重要。

74．人在临终时，神识昏昧，到时怎么用破瓦法? 是否按照往生仪轨那样一步一步地做?

是啊，但不一定要经过这个过程。修行高了，功夫深了，破瓦法已经炼成了，到时候神识不昏昧，能运用破瓦法了，一瞬间就能往生。破瓦法有很多种，法身破瓦法、报身破瓦法、化身破瓦法、超度破瓦法、三想破瓦法。我们现在修的是三想破瓦法，极乐世界为去处想，中脉为道路想，自己的神识为游客想。我们的神识就像个游客，他要去一个地方，就是西方极乐世界。他通过哪个渠道、哪种方式、哪条路到达呢? 就是通过中脉，这样才能到达西方极乐世界。这就是三想破瓦法。

我们现在刚接触三想破瓦法，刚开始修炼，过程肯定慢，很费劲。熟练了，炼成了，往生就是一瞬间的事。我们现在是修炼的时候，功夫没有那么深，还没有炼成。譬如: 我们练跳高，刚开始练，肯定不会顺利，但是最后一定会练成的。修炼破瓦法也是一样。现在肯定是连念词句都费劲，观想更费劲。这个过程又慢又难，但通过不断地修炼，慢慢熟悉了，炼成了，一瞬间就走了。如果没有成就，到时候肯定不管用。这是自己的问题，是个人的修行不够，定力不够，不是法的问题。

75．念二十一遍百字明的时候观想几遍?

根据自己的功夫，观想多少遍都可以。功夫越高，观想得越快，越清楚。刚开始时你没有那么高的观想功夫，念二十一遍时才能观出来一遍，而且观得模糊不清。但是你会越观越清楚，越观越快。观想能力特别强的人，在一刹那当中，就能观出一百位本尊，而且他们的服饰颜色都能观得很明了，连眼睛的瞳孔都能观出来。观修金刚萨埵除障法的时候，降甘露消除业障部分，可以反复观想，时间可以长一些。

76．应酬的时候，因吃素而影响人际关系怎么办?

经常应酬，别人招待你，又不好意思不吃，如果你自己心里没有障碍就行了。如果发心清净，心里是不会有障碍的。如果你为了对方，为了众生，这是一种方便，一种修行，这样你心里不会有障碍，就不用为这个忏悔。如果心里有障碍了，肯定是发心不到位，愿力还不是清净的，这样与对方就不是善缘，而是往昔所结的恶缘了。有恶缘才有这样的恶果，因此一定要忏悔、发心、祈愿将来再也不要有这样的恶缘了，再也不要遇到让自己内心不清净的事了。我们都是凡夫，不会没有过错的，但我们知道忏悔、改正，能认错、改错，这就是修行。

佛讲的方便法门无穷无尽，不管你犯戒了还是没有犯戒，造恶业了还是没造恶业，都有解决的方法。佛在一个大工具箱里给我们准备了各种各样的工具，要什么有什么。要剪子有剪子，要刀有刀，要叉子有叉子，要勺有勺，要枪有枪，要炸药有炸药。但是我们都不会选择合适的，总

是拿着一样工具到处都用，在这儿也用这个，在那儿也用这个，这样肯定不行。应酬时要随缘，能聚就聚，能来就来，不来也行，心不动就行了。来了你高兴，不来了你生气；或者来了你不高兴，不来了你高兴，这都是攀缘，都是障碍。你的心随着外境动摇了，这样肯定受影响。都是缘来缘去，缘聚缘散。缘来就是聚，缘去就是散；缘聚就是生，缘散就是灭。都在聚，都在散，都在生，都在死。生灭都在刹那当中，只是我们没有感觉出来。真正明白了这些道理，心才能如如不动。

77．皈依到现在，一直没有见到上师，是不是还没有得到灌顶?

基、道、果这些灌顶，先不着急。对于很多人来说，这些并没有意义。加行还没有修好，出离心、菩提心还没有生起来，灌顶没有什么用。你的心胸没有打开，灌也灌不进去。灌顶与窍诀，机缘成熟的时候自然而然就能得到，佛菩萨正在给你安排，善神护法正在给你准备，不用着急。

得到灌顶以后，就开始修两个次第了。现在还没有到时候，自己的相续还没有成熟，给你灌也没有用，你也得不到。就像我们要种地，土壤也很重要。没有好的土壤怎么种地？现在很多人到藏地，回来后说得到了很多灌顶，实际上什么也没有得到。

所以先让自己的相续成熟起来。出离心、菩提心、证悟空性的智慧都有了，然后灌顶就容易了，就是几分钟的事。灌顶有要求，对上师，对坛城，对接受灌顶的人都有要求。没有必要那么着急、执着，机缘成熟的时候自然而

然就会有，先把加行修好。我经常强调加行，因为这特别重要。很多人连出离心、菩提心都没有，修那些高深的法有什么用呢？我们修行就像爬很高的山一样。现在，大部分人都在山脚下，这个时候我们应该吃山脚下的草，吃一口得一口。可是很多人在山脚下，却总想吃山顶上的草。放弃眼前、嘴边这么好的草你不吃，山顶上的草你还吃不着，这样等下去，你肯定会饿死的。所以，如果你现在在山脚下，你就吃山脚下的草；如果你现在在山腰上，你就吃山腰上的草；如果你现在在山顶上，你就吃山顶上的草。现在跟着我们学四外加行、五内加行，修大圆满法的这些人，是不同层次，不同根基的人，但是他们都受到法益了，真正学进去的人都不会退转的。越走目标越明确，越学得到的越多，越修越有信心，还能退转么？不可能的！

78.怎么理解“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛”？

这是开悟者才能了悟的道理。就像密勒日巴钻到牛角里，密勒日巴没有变小，牛角也没有变大一样，这叫不可思议。但是我们肯定想:这怎么可能呢？怎么能装得下呢？如果密勒日巴示现神通，把牛角变大了，也能理解；或者密勒日巴把自己变小了，就像孙悟空示现神通一样，也能理解。但是密勒日巴没有变小，牛角也没有变大。缘起就是这样，妙有就是这样不可思议。“妙有”不是我们所理解的“有”，就是“不可思议”。这个道理已经超越了我们的思想范围，你理解不了它。你懂得了缘起性空的道理，你才能领悟。缘起性空这些道理也是一样。我们现在理解不了“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色”，觉

得矛盾似的。但是诸法的本性，事实的真相，你理解也好，不理解也好，就是这样的。

79．应该强迫孩子和自己一起学佛修行吗?

修行中，做任何事情都是，保持适度就行。不能太过分，也不能太迁就。你想度化、帮助孩子或者周围的人，必须要有善巧方便。要求太过分了，对方肯定接受不了。根据众生的根基，看他的因缘、意乐在哪儿，然后通过适合他的一些非常祥和的方法来调伏他，让他一下子就能接受。如果没有适当的方法，直接就去做，肯定不行。有时候需要硬的方法，有时候需要软的方法。用各种各样的方法，这是智慧。度自己也好，度他人也好，智慧和方便都要具足。有智慧才有方便，有方便才不会有障碍。如果有障碍了，说明你还是没有方便；没有方便，说明你还是智慧不够。其实一切都要恒顺众生，要随缘，但需要有智慧才能做得到。

随缘不是随便。已经开悟、证悟的人才能真正做到随缘，有大智慧的人才能真正做到随缘。放下和放弃不一样。我们现在一说放下，就都放弃了，难就难在这里。《心经》里讲的“色即是空，空即是色。”这些道理都是一样的。要放下不要放弃，要认真不要执着，要随缘不要随便。要把握这些很难。要保持适度，没有智慧是无法分辨的，没有修行不可能保持适度。差一点点就错了。

80．我有一个三岁的女儿，身体一直不太好。生下来时，找人看过说“不宜养”。她晚上做梦总是哭，还说自己看到鬼了，按理说一个孩子不应该有这些概念。之前我

曾经有一个孩子在三岁时夭折了。我有一次和现在的女儿玩耍时，她郑重的对我说：“她回来了”。给我的感觉这个女儿就是那个夭折的小孩子。以前上师做超度时，我给夭折的孩子做过随喜超度，我觉得应该是把那个孩子超度走了。现在这个孩子身体不太好，跟以前的那个小孩有没有关系？请上师开示。

这是孩子自身的业力，也是你本身的业力，双方都有关系。你担心也没有用，现在只有相信佛理，自己好好修，多消业。第一个孩子没留住，第二个又是这样，你应该忏悔。孩子也是，应该为她消灾，这样的话就会好一些。主要是自己能诚心诚意、一心一意地念佛、念咒、念经、修法，这样就能消灾免难，消业积福。你要相信上师三宝的力量，有信心才有加持。如果自己没有信心的话，就不一定了。

81．如果我过去生生世世的家亲眷属为我超拔，我现在能得到利益吗？我现在为其他道的家亲眷属做超拔，他们能得到利益吗？

能得到利益。做超拔，就是把有情众生从轮回里超拔出来。我们的相续中有六道的种子，我们现在能投生在人道，是因为人道的这个种子的因缘成熟了。那么，我们的相续中还有其他道的种子和因缘，现在通过做超拔，所做的功德可以消尽或遣除那些种子与恶缘。也可以说做超拔能消业积福，使福报增大。不管在哪一道，都可以做超拔，都能够消业积福。比如给人道的众生做超拔，这个众生业障小了，福报上来了，在人间能得到一些成就和利益，能

够解脱。六道，有六个种子。超拔最成功的，就是把六道的种子彻底毁灭掉，那你就超出三界了。虽然身体还在人间，但你修行的境界、福慧的层次已经上去了。超度不是必须要死，不是神识必须要离开肉体。往生也是一样。很多人认为往生就是要死，不是这样的。不是死了以后才往生，活着也可以往生。每个人的心中都有一片净土，每个人都是一尊阿弥陀佛。你让心里的净土显现出来了，就是往生了。心净土净，当下就是净土，每个人都是阿弥陀佛。就是这样一种认识。

不是这个环境要变，而是自己认识到了："啊，原来这就是净土！"在这个环境里，不受任何影响，内心里非常喜悦安乐，就是净土了么！看其他人不起烦恼，而且内心能生起恭敬心、清净心、平等心，大家都是阿弥陀佛了。密宗里做会供时讲五种圆满：住处圆满，西方极乐世界；本师圆满，无量光佛；眷属圆满，都是莲花部的尊众，勇士勇母、空行空行母、男女本尊；法圆满，大圆满法；时间圆满，本来常有的相续轮。一切都很清净。

82. 自从学密法之后，经常有病，不知道怎么办好?

这不是有病，是去病。自己一定要把握住。现在我们念金刚萨埵心咒、观音心咒、莲师心咒，这都是去病最好的药。所以都要如理如法地念诵。有病不是坏事，而是好事。这些病不是你学密法以后得的，而是原来一直就有的，只是自己没有发现而已。现在业力快速现前了，病消除了，就好了。我们遇到了佛法，而且是这么殊胜的密法，不是没有解决的办法，通过修行可以治疗疾病。用心去忏悔自

己往昔所造的恶业，这样可以从根上解除病苦。一定要相信佛，相信佛法，坚持学佛修行，很快就会解脱。

83．平时静下来专心致志学佛的时间比较少，如果我想充分利用一切时间，比如，做家务、开车时听经，和静静地读经有什么区别吗?

主要看自己。你自己能够专心的话都是一样的。如果不能专心，还是有区别的。有的人坐下来就能专心，有的人就不一定。读经的目的，主要是领悟经里所讲的道理。如果只是读词句，就没有太大的意义了。我们做课时主要是边念边观想，这非常重要。我们修的仪轨，每一句都有甚深的含义，而且都是浩瀚无边的。你越去体会，它的含义就越深。诵经也好，看书也好，都是为了领悟道理，而不是为了数量。现在很多人也是天天背，天天念，但是都在表面上，都在口头上，心一点也没有专注。有些人身在修法的行列中，但是心不在修行的行列中，在外面散乱着。是不是这样的，自己应该知道。你念仪轨的时候，每一句话的道理都明白了吗？不懂就看看译文。你明白了，然后要去悟。佛法不离闻思修。

84．修法时妄念满天飞怎样对治?

念佛、诵经、打坐，这些都是对治妄念的方法，但首先得有正知正见，然后才能对治、降服、断除妄念。若是没有正知正念的话，那就很难了。

85．观想观不出颜色怎么办?

那就先观没有颜色的，然后再慢慢观有颜色的。观想肯定没有那么容易。我们为什么观不出来呢？主要是没有

专心。你专心了，还能观不出来吗?你到街上看，人山人海，你见过很多面孔，可是都没有记住。忽然其中有一个很美丽的人来了，“哎呀，多美呀！”一下子就记住了。闭着眼也能显现，晚上做梦都能看到。那么多面孔你没有记住，其中一个你却记得那么清楚，这是为什么?因为刚才你没有专心，现在专心了。观想也是一样，观不出来就是因为没有专心，没有好好地观。如果你专心去观，不可能观不出来。如果你特别喜欢金刚萨埵，“啊！多美啊！多庄严啊！多可爱啊！”有这样的心态，然后去观，一下子就能观出来。

86．大成就者有病苦吗?

大成就者没有病苦，他们已经脱离了生老病死苦。虽然在表面上有生老病死的示现，但是他们没有生老病死苦。那些佛也好，菩萨也好，为了利益众生，转生为人、动物，或其他的众生。在表面上看虽然是动物、畜牲或者人，但是他们不会感受这些痛苦。为了救度有缘众生，他们也流转轮回，但是他们不会感受轮回的痛苦。有一种说法叫“身受心不受”，也是这个意思。莲花生在泥土里，却不受泥土的染污。同样，诸佛菩萨在轮回中，却不受轮回的痛苦。很多大成就者也是，表面上看也有疾病、灾难，但是实际上没有这些痛苦。

87．学本传承的法不学经典和五部大论等可以成佛吗?

可以。如果把四外加行、五内加行、大圆满法这些修成了，就是一通一切通了，一切都圆满了。在修行的道路

上，这些是必不可少的条件，有这些足够了，把这些弄明白就行了，否则就不能成就。

88．请来的佛像、唐卡，如果质量不好或者不清晰，应该怎么办?

唐卡、佛像，尽量要选择如法的、清晰的，请回来以后一定要恭敬顶礼供养。平时见到的唐卡、佛像，不能因画工不好，质量不好，就轻视，甚至诽谤、舍弃，那样肯定有罪过。如果自己会画，画佛像时一定要认真，画完了就不能涂抹、毁损，否则也有罪过。无论是什么样的佛像，不管像不像，好看不好看，质量好不好，完整不完整，都一定要恭敬顶礼供养，不能随便扔，也不能随便议论品评。“皈依佛以后，要恭敬佛像，甚至连佛像的碎片都不能轻易扔掉，应该当作真正的佛宝供养在高处，或者清净的地方。”这也是皈依戒的戒条。

89．怎样才能验证自己的修行是否有成就了? 我什么时候才能利益到众生?

到时候自己会知道的。主要是看自己的相续中是否生起了出离心、菩提心和证悟空性的智慧。自己发心到位了，众生就得到利益了。为什么这么说呢? 因为你的发心到位了，你修行有进步了，有成就了，你就快要成佛了，快要开始救度这些有缘的众生了。你的成就，就是对众生最大的利益。

90．捻念珠时，是不是转到母珠那里，不可以越过母珠?

藏地没有这样的说法，可以越过母珠。但是内地有这

些说法，所以不越过母珠也行。我们要恒顺众生、恒顺年代、恒顺地区，不能太固执了。佛法是圆融的，我们要圆融一点。如果你身边的同修道友都认为不应该越过母珠，心里有障碍的话，你就给他好好表法，不越过母珠也行。

91．我家的佛堂在我的房间里，我的脚对着佛龛，睡觉时，中间拉上窗帘遮挡，这样不会亵渎佛像吧?

如果条件允许的情况下，应该把佛龛和睡觉的地方分开。如果没有别的房间，就应该把佛龛、佛像供在高处，或者清净的地方。如果家里实在没有条件，也不算不恭敬。如果脚对着佛龛，佛龛比脚低肯定不行，应该放高一点。

92．修行到一定程度，是否要闭关，才能证得大圆满的境界?

闭关是修行刚开始的时候需要的，因为怕把握不住。修到一定层次的时候，就不需要闭关了，而是要在对境中修。有的人问我，为什么佛教寺院都在偏僻地，基督教堂反而选在繁华闹市区?肯定是不一样的。我们学佛是为了求解脱，刚开始时需要在寂静的地方，练一练再出来，就能把握住自己的心。其实这些寺庙也好，道场也好，都是为了初学者。

修行真正达到一定层次的时候，没有必要限制环境。教堂不一样，学那些教的人，不是为了求得究竟的解脱，而是为了今生或来世的利益而拜神、求保佑、上天堂。既然是这样，在哪修都无所谓了。佛教和基督教修行的目的是不一样的，所以在修行的方法和场所的选择上也有所不同。

93．佛有没有因果?

佛没有因果，因为在佛的境界中没有任何的分别，一切都是平等的。如果有因果的话，种因的时候和得果的时候不一样，就有种因和得果的分别了。另外，佛的境界是恒常不变的，如果有因果的话，就有因地和果地，从因地变成为果地就有时间上的变化了，就不是佛的境界了；佛在显示上有因果，但这都不是佛的境界。

94．字母咒和缘起咒有什么功德?

字母咒和缘起咒的功德非常大。念诵一遍字母咒等于念诵一遍大藏经。早上念诵三遍字母咒，观想字母咒的咒轮在舌头上转；观想不出来的话，只念三遍字母咒也行。这个咒确实有这么大的功德，你要有这样的信心。早上念诵三遍后，意愿已经加持了，那么当天你所有的语言和声音都变成咒语了，无论发出什么声音都是咒语，都有功德。还有，念完经文、仪轨、咒语后，再念三遍字母咒，就能补充所念不完整之处，使其圆满。

缘起咒可以转变不好的缘起。一切都是缘起。如果念诵经文、仪轨、咒语时，有不好的缘起，就不会有成就和效果。念诵缘起咒以后，所有不好的缘起都能转变，一切都会吉祥、圆满。缘起咒的内容也包含了所有佛法的内容，功德特别大。

95．怎样区别有漏的善和无漏的善?

有证悟空性实义智慧摄持的善，都属于是无漏的善，其它的都是有漏的善。无漏的善可以成为成佛的因；而修持有漏的善只能得到人天的福报，不能成为成佛的因。

96．三宝中的“佛宝”指的是什么?

佛的法身、化身、报身都是佛宝。法身具足圆满、无量、无漏的功德，佛圆满的智慧是法身，也可以叫法界。报身是佛为了度化众生，从法身里显现出来的，十地以下的菩萨和凡夫都见不到。化身佛也是从法身里显现出来的，是根据众生不同的根基而化现的，如释迦牟尼佛等。三身佛就是三宝中的佛宝。

97．母亲、妻子都信佛了，我该怎么感化父亲，让他也信佛呢?

这主要看你自己修行的进步。在他面前，你要好好表法，让他感动。很多修大圆满法的弟子，家里变化都特别大。现在很多都是一家一家来皈依，把家人都带动起来了。这才是真正有修行了，这才能说明你的修行有进步了。修行的进步，不是看你念了多少遍经、多少遍咒，能打坐多长时间，能做多少功课，而是看你周围人的变化。他们以前都反对你，现在都支持你；以前都随便诽谤，现在不但不诽谤，自己也来学了。这些都能说明你的修行有进步了。

98．孩子不听话，训斥他，算不算恶口?

这要看你的发心与动机。如果完全是为了众生，为了对方，这样的话肯定没有罪过。如果不是为了对方，而是为了自己，掺杂着自己的某些利益，那肯定是恶语，肯定有罪过。动机善就是善，动机恶就是恶，完全看你自己的发心。

99．若是家里老人年纪大了，身体也不好，为他做一些如放生等功德，还可以为老人求寿吗?这属于迷信吗?

佛法里也讲了很多求寿的方法，比如放生，念长寿咒、长寿经。是不是迷信，主要还是看自己的心态。不明理、不懂还信，就是迷信。明理了，有正确的认知和见解了，然后去相信，去行持，就不是迷信。

100．做功德回向时，应该回向给法界一切父母众生。但我还是希望自己的父母健康，孩子考试顺利。请问大恩上师，应该如何回向才能使亲人得到益处呢?

回向给一切众生，这其中已经包括了你的父母和儿女了。这比单独回向给他们，所得到的功德、善根更大。能做到回向给一切众生是最好的，如果实在做不到，心里实在放不下，就先回向给一切众生，再单独回向给父母、儿女，这样也可以。为什么要把功德回向给一切众生呢？很多人还是没有真正明白这个道理。若是明白了，你的功德、善根、福德就都变得不可思议了，对父母、对儿女就更有利益了。

101．受八关斋戒时，过午以后无意中吃东西了，算破戒吗?

我们既然受八关斋戒了，就应该注意这些事情。如果无意当中吃东西了，也有一定的过错，也应该忏悔，但是不犯根本戒。犯根本戒要具足四个条件——动机、对境、过程和结果。

102．学佛人给亲朋好友买鱼买肉算有罪过吗?

这个还是看发心。为了恒顺众生，为了帮助、救度众生，这样做不会有罪过。比如，你不给他们买，他们就会起烦恼，就会反对你，甚至影响、阻碍你学佛修行，这样你修行就会有障碍了。为了遣除这些障碍，为了避免这些

违缘给他们买，这样不仅没有罪过，而且还有功德。

103．上师传承给我们的仪轨都是藏文的，我们也必须念藏文吗?

不是必须念藏文。你们已经有这些传承了，平时念的时候，会念藏文更好。如果不会念藏文，就可以念汉文。现在我们这些早晚课的仪轨，大部分内容都念汉文，就是为了方便。佛法是灵活方便的，用什么语言念都一样。如果没有信心，念藏文也得不到加持，不能成就。如果有信心，念汉文也一样能得到加持，得到成就。如果要求你们念藏文，我方便，不费劲，但你们念起来就费劲了，还不容易理解其中的内容。我和你们一起念汉文，你们就顺口，还容易理解。主要是自己的心，心诚就行了，心不诚怎么也不行。

104．修行过程中,有时懈怠懒惰，不想修了，应该怎么办?

不想修了，你是不是不想解脱啊?这说明了你的出离心还是不强烈。你若是真感觉到了苦，还能懈怠懒惰吗?轮回就像个火坑一样，甚至比火坑还严重。你真正懂得了这些道理，还能呆得住吗?还能不着急吗?希求正法的心还是不强烈，对轮回的认知、领悟还是不深，所以有时候就懈怠了，不想学，不想修了。希望大家反复地学修四外加行，这是生起出离心的方法。不管你的修行层次是高还是低，都要学，都要修。

这些对你的修行没有障碍，没有冲突，一定会有帮助的。

105. 很多修行人不敢接受别人的布施，怕消耗自己的福报，怕背业。接受别人的布施，会消耗福报，会背业吗?

接受别人的布施，不一定就是消耗福报，主要是你以什么样的心态来接受。若是你能发一个慈悲心，就不会受不好的影响。你接受他的布施，对他来说，你也是个布施的对境，也是一种福田。你能当他的福田，也是好事。

若是你不能发心发愿，怕背业，认为我还是不接受的好，那么你不接受布施也是一种自私。“我不能造业，否则将来要下地狱的。”表面上虽然在断恶行善，实际上都是自私自利。如果你的心到位了，真正能为了利益众生而造业，这也是一种修行，也是一种功德。不敢造业，怕自己背业，那就是自私。释迦牟尼佛在因地，作为大悲商主的时候，杀死短矛黑人，圆满了四十劫的福德资粮。其实修行的境界也是在一层层的证悟中提升的。现在我们的“有”叫执着。对空性的了解也是，从有到没有，没有到有，最后才是真有，才是真正的成就。

106．我们成佛了，一定要去西方极乐世界吗?

成佛了，就已经到西方极乐世界了。西方，东方，这都是以我们的分别心来说的，其实没有那么多世界，都是一样的。佛到哪都是西方极乐世界，到哪都是在净土中。

107．在西方极乐世界可以成佛吗? 到西方极乐世界的人是不是还要回到人间修行?

你到西方极乐世界可以亲见阿弥陀佛，可以在阿弥陀佛座前修，也可以回到人世间修。往生到西方极乐世界的同时，你已经开悟证悟了，在哪修都一样。回到人世间跟有缘的众生一起学修，最后也能证得圆满。在西方极乐世

界也可以学修，最后也能证得圆满。这个看自己的机缘。

108．什么时候开始修本尊最好?

这需要看自己修行的层次。在自己的相续中有出离心、菩提心和证悟空性的智慧时，才能修本尊。修本尊的时候就要依止上师，接受灌顶，修习两个次第，然后念诵本尊心咒，才能成就本尊。成就本尊最好的结果是让自己的身口意与本尊的身口意融合在一起，无二无别。

109．我们在修行的时候，应该做到诸恶莫作、众善奉行，应该对善恶、好坏分得清清楚楚，明明了了。这与观五种圆满是不是有矛盾?

没有矛盾，站的角度不一样。站在最究竟的角度，站在佛的境界里，都是清净的，都是圆满的，都是殊胜的。但是站在凡夫的境界里，那就不是了，还需要取舍善恶。

110．“心就像是镜子，能照见万物，但不留任何痕迹。”我们平时所作所为，该做的就好好做，该放下的就放下，一切不执着，敢面对，好坏由它去。这样对吗?

这样肯定对。只要做到了就对了，就没有问题了。但是这个必须要确实做到。自己的修行是不是到那个程度了?如果到那个程度了，你就可以了。如果还没有到那个程度，你还是要精进。我经常跟大家讲，放下不等于放弃。真正能够放下，才不会放弃一件事，才不会放弃一个人。样样人都会相处，样样事都会处理，这是不影响的。放下不是什么也不要，不是什么也不做，也不是什么也没有，这个一定要弄明白。现在一说放下，就开始懈怠了，就开始想“我已经什么都不用了，我已经圆满了。”你是圆满

了吗？自己好好观察观察，不要欺骗自己。

111．女人是有漏之身，女性在修法上要转男身才能成就吗？上师能否给我们女众弟子一些指点？

在显宗里，尤其是小乘里有时有这样的说法。但是在大乘佛法，尤其是密宗里没有这个说法，只有在特殊情况下有一点点区别。平时男女都一样，一样能修行，一样能解脱，一样能成就，没有区别，没有高下之分。在密宗里，女性代表智慧，学得也快，成就也快。现在到末法时期了，这个时候女性成就得更快，成就者更多，所以你们一定要好好学、好好修。在密乘十四条根本戒里有不能诽谤女性的戒条，如果诽谤女性就犯根本戒了。为什么呢？第一、女性代表智慧。第二、女性成就的特别多。所以不能随便诽谤女性，否则很容易诽谤到空行母和成就者，这样罪过特别严重。

112．供护法的供品，供过之后该如何处理？

供完护法的供品自己不能享用。如果出供方便，可以直接出供；若不方便，过后再处理，要恭恭敬敬地送到干净的地方，山上、河里和高的地方都行。送的时候要恭恭敬敬地，否则对护法不恭敬。不能有不恭敬的态度，不能有不恭敬的行为。

113．自性身与法、报、化三身是什么样的关系？

在有些地方讲法身和自性身是一个意思，但是有的地方也不是这样讲。在内密里，尤其是在无上瑜伽里，讲我们的心，它的本质是空，为法身；然后心的自然清净为报身；大悲遍满法界为化身；法、报、化三身合一为自性身。

114．学显宗的，能按照达真堪布所教授的金刚萨埵除障法仪轨修持吗?

可以。不管是修密宗的，还是修显宗的，若是对这个法有信心，有兴趣，能够如理如法地按照我们的仪轨去修持金刚萨埵除障法，一定能消除业障。

115．我们有时候会对上师三宝产生邪见，有时候忏悔后还会犯戒，然后再忏悔。这样金刚萨埵尊还会原谅我们吗?

不要紧，会原谅的。众生烦恼、习气深重，一下子肯定改不了。真心忏悔的话，上师金刚萨埵尊一定会原谅我们的。但是尽量不要犯戒。

116．自观为金刚萨埵的时候，需要具足的三个要义是什么?

（1）明者：把自己观想成为金刚萨埵佛的时候，金刚萨埵身上的法衣、手中的法器和各种装饰物都要观得清清楚楚、明明了了。

（2）净者：要相信不是把非清净的观为清净，而是本来就是清净的。也不是将非佛观为佛，其实自己本来就是佛。要认识到这个道理。

（3）稳者：要从心里真切地认为自己和金刚萨埵佛是无二无别的，对此要有坚定不移的、稳固的信念。

117．“真我是恒常的，不变的。”既然是恒常的，不变的就该有自性。但一切法的本性又是缘起性空的，了不可得。这样是否矛盾?

这是因为站的角度不一样。从本性的角度看，都是空性；

从显现的角度看，都是真有、实有的。从胜义的角度看，都是空性的；从世俗的角度看，都是真有、实有的。从空性的角度看，不是真有、实有的；从大光明的境界看，都是真有、实有的。

118．成佛以后，还需要学法修行吗?

证悟以后也要学法，也要修行；成佛以后还要学法，还要修行。成佛之前，是为了自己能够成佛而学而修的；成佛以后，是为了表法，为了众生而学而修的。一听说成佛以后还要学，还要修，心里都有点害怕了是吧?没有事。你开悟证悟以后，一切都是自在无碍的。成佛以后更是，一切都是任运方便，不会有丝毫的压力和障碍。现在我们学法修行有压力，因为没有成佛，所以有压力。我们成佛以后就没有压力了。不是为了自己，而是为了给众生表法。释迦牟尼佛住世的时候，他也出家了，也修行了，也到处去弘扬佛法了，这是为了表法，为了救度这些众生。

119．代替儿子皈依后，强迫他吃素，他很不满意，他也没受过五戒等，现在他可以不吃素吗?

这要看他自己的发心。若是他自己没有这个发心，你勉强他也没有用。吃素、受戒，必须要他自己有这个心愿。在他自己愿意的前提下，吃素、受戒才是真正的修行。如果他自己不愿意，你却勉强地让他吃素、受戒，这也不如法。这些事情都要慢慢来，逐渐接引他、感化他。

120．受八关斋戒的日子，下午去别人家，他请我吃东西，不吃东西又怕他起烦恼就说“最近胃不好”这样算犯戒吗?

你也不是必须要说胃不好。若真的是胃不好，你就说

胃不好。若不是胃不好，你就说不想吃，或者说几句善巧方便的话都可以，也不是必须要打妄语吧？过午吃东西是犯戒，但是说假话也是犯戒。没有意义的情况下，你就不能说假话。

121.家里人要去杀小鸡来卖，我又不好阻止，怎么办？

如果你有这个能力，能劝阻就劝阻。若是没有这个能力，实在阻止不了也没办法，这也是一种因果，一种恶缘。自己不要亲自去做，去参与这些事，也不要指使别人做，心里也不要随喜这种做法。你就多发清净心，多念咒念经，回向给他们。这样的话，对他们肯定也会有很大的好处。

122．平时行住坐卧时，是念金刚萨埵心咒好还是念百字明好？

如果环境允许的话，最好是念百字明。但百字明怕间断，如果随时需要与别人说话的情况下，就不太方便念了。金刚萨埵心咒只有六个字，比较方便，念心咒也行。

123．我在工作时，心中总是不由自主地默念百字明，或者念金刚萨埵心咒，但是有时来不及回向，就去做别的事情了。这样做可以吗？

可以的，但是尽量别忘，尽量记得做回向。不由自主地默念百字明或金刚萨埵心咒，这都是好事，说明你已经念习惯了，不知不觉地就想起来了，不知不觉地就念出来了。现在很多人特意想、特意观也念不下去，也观不出来，很费劲。

124．在修学的过程中，可以天天念诵其他的经典吗？这样算不算夹杂，或是对本传承缺乏信心？

也可以念诵其他的经典，但其他的这些可以作为参考或助缘，不能作为主要的修持内容。我们现在已经有修持的方法了，要以我们传承的这些仪轨为主。这些也要看时间。有时间的话，顺便看一看，研究研究，念一念也可以，但是不能为了念这些而耽误自己正常的修法。

125．破瓦法是在临终出现死亡的征相时用，这是否意味着处于昏迷状态的人或突然死亡的人不能用此法往生?

这要有一定的功夫，若没有一定的功夫，到时候不一定能用得上破瓦法。若成就破瓦法了，到时候不会昏迷，通过破瓦法一定能往生极乐世界。

126．大圆满龙钦宁提三大传承是什么?

宁提是心滴的意思，有三种心滴。第一是莲师心滴，第二是布玛心滴，第三是空行心滴。莲师心滴就是莲师的传承，布玛心滴就是布玛莫扎的传承，空行心滴是益西措嘉空行母的传承。龙钦巴大师是集这三个传承于一身的祖师。藏传佛教红教宁玛派的三大传承：佛语远传、伏藏近传、净相深传。还有整个密宗的三大传承：如来密意传，持明表示传，补特迦罗耳传。

127．念金刚萨埵心咒、大悲咒、六字大明咒等，需要灌顶吗?

得到灌顶以后念这些咒，加持就大，成就也大。没有得到灌顶，只有传承，加持力小，成就也小。如果接受灌顶，进入密乘，在五种圆满的基础上，通过两个次第修这些咒语是最如法，最殊胜的。如果没有这些，也可以念诵，也可以修持，特别是金刚萨埵心咒。上师法王如意宝曾经

开许过，没有灌顶的人也可以念诵金刚萨埵心咒。

128．为什么佛不允许众生搞神通，但有时候还示现神通呢?

佛度化众生，不可能以神通来度化。为什么呢?搞神通只能增加烦恼，不能断除烦恼，所以佛不允许搞神通。佛虽然有时候也显示神通，但这都是为了救度那些外道。那些外道都有神通，佛若是不给他们显示神通，他们不服气。佛的神通比他们的神通高了，他们心服口服了，就开始学佛了。为了接引这样的众生，在特殊的情况下，佛会显示神通。但是在一般的情况下，佛是不会显示神通的，否则对众生只有坏处，没有好处。如果你执着于这些，就是着魔了。真正学佛修行的人不要搞神通，不能相信神通，否则容易走火入魔，不会有好的结果。要相信佛，要相信因果。佛讲的三世因果里面都说得一清二楚了。佛讲得这么全面，这么究竟圆满，不仅仅是说这些因缘，而且把解决这些问题的方法，了缘、了债、了生死的方法都教给我们了。我们应该以佛法来纠正自己，不要搞这些神通。

129．佛在经中说六道之中没有丝毫的安乐，又说断恶行善能得到人天的安乐，这两句话矛盾吗?为什么?

不矛盾。人天的福报是相对于三恶道而说的，实际上六道之中确实没有丝毫的安乐。

130．在佛的境界中还有没有轮回和众生?

在佛的境界中没有轮回和众生，因为在佛的境界中万法都是平等的，没有分别，没有轮回和涅槃的分别，也没有佛和众生的分别。所以在佛的境界中没有轮回和众生。

131．佛是怎么来到轮回里的?

在十二因缘里，众生是因贪恋、贪爱之心而转生轮回的；而佛是因对众生的大悲心而来到轮回里的。

132．佛在经中说“任何人都离不开无常的本性”，又在经中说“任何人通过修行都能了脱生死”。这两句话矛盾吗？为什么?

任何人都离不开无常的本性，但是通过修行，都能了脱生死的苦，了脱无常的苦。

133．什么是三身佛的刹土?

一个三千大千世界是一尊化身佛所化的刹土。每一尊化身佛都有自己的刹土。五部佛的刹土都属于是报身佛的刹土。比如西方莲花部的主尊是阿弥陀佛，西方极乐世界是阿弥陀佛的刹土。还有很多报身佛，每一个报身佛都有自己的清净刹土。

法身佛的刹土，没有这些凡夫的分别心所对立的这些事情，没有清净世界和娑婆世界的分别，是完全清净，完全平等的。法身佛的刹土是一切法的本性，也是自心的本性。

134．世人为什么要感受痛苦?

因为世人都有欲望，都有我执、我爱、自私自利心，所以都要感受痛苦。

135．佛有业吗?

在佛的境界中是没有业的，在示现上有，但不属于佛的境界。因为在佛的境界里是没有任何分别的，在佛的境界中是远离了一切戏论的。

136．释迦牟尼佛一共转了三次法轮，都是哪三次?

初说四谛法轮：苦谛，集谛，灭谛，道谛。中说无相法轮：轮回、涅槃一切法抉择为空，也就是自空中观的见解。后说分别法轮：属于戏论的法、轮回的法，都属于自空；本来具有的如来智慧德相是他空。把这两个分开讲是分别法轮。

137．怎样以三殊胜来摄持金刚萨埵除障法?

（1）前行发心殊胜：为了救度一切父母众生要成佛，为了早日成佛要精进认真修持金刚萨埵除障法。

（2）正行无缘殊胜：修习金刚萨埵除障法要以三轮体空的智慧来摄持。修习者自己，修习的金刚萨埵除障法，修习的对境金刚萨埵佛，这三者都要观为空，没有任何实体。要相信并了悟这些道理。

（3）后行回向殊胜：把修习金刚萨埵除障法的功德回向给一切父母众生，愿这些功德都成为众生早日证得菩提果的因。

138．轮回有没有结束的时候?

针对一个众生来说有结束的时候，通过修行能了脱生死。针对一切众生来说没有结束的时候，因为轮回是无始无终的。

139．六道以外有没有其他的众生?

六道里包括了三界所有的众生，所以六道以外没有其他的众生。

140．什么是三身佛？什么是佛?

法身佛是断证功德已达究竟的果位身；报身佛只在八

地以上的大菩萨面前示现身形；化身佛是根据不同根基的众生而示现的不同身形。简单地说，佛是大觉大悟的人，是对我们最慈爱的导师。

141．什么是法?

法有两种：一个是教法，一个是证法。教法有经藏、律藏、论藏三藏；证法有戒学、定学、慧学三学。佛所证悟的真理就是我们所说的“法”。

142．什么是僧宝?

在小乘里四位比丘以上的僧团称为僧宝。在大乘里登地以上的大菩萨都叫僧宝，不分在家人出家人。

143．什么是四魔?古萨里修法中是怎样断除四魔的?

四魔是天魔、死魔、烦恼魔、色蕴魔。观想自己的神识离开身体成为金刚忿怒母，对身体没有贪爱心了，这时摧毁了天魔。自己的神识变成了金刚忿怒母，已经摆脱了生死，达到了不生不灭的境界，这时摧毁了死魔。金刚忿怒母跳起金刚舞，右手挥舞着弯刀，断除了所有的烦恼，这时摧毁了烦恼魔。弯刀最后指向尸体的白毫间，头盖和尸体断开了，这时也摧毁了色蕴魔。

144．同修道友之间应该互相帮助吗?这算是执着吗?

同修道友，在修行上有什么问题，有什么困难，相互之间应该帮助，这都是允许的，也可以说是必须的。在其他方面，最好不要有世间上的这些瓜葛来往。这样不好，慢慢也会变成修行的障碍。在对修行没有障碍的情况下，也可以来往，但是这个很难把握。人都有习性，都有不好的习惯，来往得多了，互相很难合得起来，所以就少来往。

主要是修行上有什么问题，可以问；修行上需要帮助，就要帮。互相帮助的过程中，若你没有放下，那都是执着。若是放下了，都不是执着。

145．对上师生邪见者为什么无空闲修法?

对上师有邪见，就会对上师讲的法产生怀疑，因此无法得到佛法里讲的这些功德和成就。佛法是从恭敬心和信心中得来的。如果对上师有邪见，肯定没有信心，也肯定没有恭敬心，那就不能修持正法了。所以对上师有邪见就不能修持正法。

146．如果做不善的事能使他人高兴是否可以做?

我们都是修大乘佛法的，所以一定要饶益众生，不能伤害众生，不能让众生不高兴。但前提是什么？完全是为了救度众生，饶益众生，没有丝毫的自私自利心。在完全是为了众生的前提下，你才可以做。首先要仔细观察自己的发心，是不是清净的？是不是完全为众生的？大乘佛法里强调的就是这个：不能有丝毫的自私自利心，完全要为众生。完全为了救度众生，为了饶益众生，无论做什么事都是善事，所以没有罪过。

心善一切善，心恶一切恶。什么是心善？不为自己，只为众生。饶益众生的心就是善心，自私自利的心就是恶心。不管什么事，动机恶了，就是恶事；不管什么事，动机善了，就是善事！你完全是为了众生，都可以做，没有什么不可以做的。但是，如果你的发心没有到位，还有自私自利，你还不是一个大乘修行者。这个时候，还是不能做这些恶事。如果做了，还是有罪过，是要承担因果的。

147．金刚萨埵佛降下的甘露，通过中脉的四轮遍满了整个身体，使自己得到了宝瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶、句义灌顶。这个灌顶属于什么灌顶?

这个属于道灌顶。从上师金刚萨埵那里得到的灌顶，属于修法的过程中接受的灌顶。修法中经常要接受类似的灌顶，都属于道灌顶。

148．在修持破瓦法时，叫“吼”的时候，观想自己的心已经跟阿弥陀佛的心、跟阿弥陀佛的智慧融为一体了。最后叫五个“啪的”，进一步地把自己的心完全安住于佛的五种圆满的智慧当中。这个安住应是作意的吧?

这是无作意的，主要是看你能不能做到。那个时候，自己的心跟阿弥陀佛的智慧融为一体了，阿弥陀佛的智慧就是五种圆满的智慧，也就是使自己的心和五种智慧无二无别。就要这样安住。

149．站在空性的角度如何做金刚萨埵除障法?

要有四种对治力的过程，但是应以空性来观待四种对治力。四种对治力属于生起次第，空性属于圆满次第，两者要融为一体。

150．在顶礼的时候，进行语顶礼要出声吗?语顶礼是在俯身礼拜之前做吗?还是边礼拜边念诵?是怎样的顺序呢?

在方便的情况下可以出声，不方便的情况下可以不出声。出声念和默念都行。应该是边礼拜，边念诵，边忆念。心里忆念上师三宝的功德，口里念诵赞叹文、祈祷文，身做礼拜。

151．早晚课念诵《法王祈祷文》时，上师在三轮处做礼拜的动作，我们跟上师一起做，如法吗？此时该如何观想？

祈请上师法王如意宝时，应该做礼拜的动作，这是一种恭敬的表示。做身、口、意顶礼，也是祈请法王身、口、意的加持。自己礼拜上师清净的身、口、意，自己的身、口、意也能得以清净。最好能这样做，当然也是如法的。

152．磕大头时，心中观想，对着五方佛、八吉祥佛、八吉祥菩萨、十八代传承上师、达真堪布各磕三个大头，相当于一百二十个大头，这样可以吗？

没有必要这样分别地顶礼。诸佛菩萨是一体的，上师三宝也是一体的。我们有顶礼的方式，按那个方式顶礼、磕大头，就行了，不用这样分别执着。

153．受了八关斋戒当天能照常上班吗？

可以啊。一共受的是八条戒，这八条戒里没有不上班，你也没有在上师三宝面前发誓不上班，所以可以上班，没有关系。但是你上班的时候也要注意，不能犯这八条戒，也尽量别做恶业，多做善业，这样就可以了。

154．亲属死后给他烧纸送钱好还是给他念佛好？

肯定是念佛好。佛法里没有烧纸的说法，但也不是不允许。从世俗的角度，你想做这些也可以，也不冲突。给他念佛，为他做功德，这是最好的。

155．在佛法学修过程中，理论与实践哪个重要？

理论不是很重要，但是作为修行人，必须要懂的基本道理，一定要懂。比如说，我们现在修净土与大圆满法，

一个是临终往生的净土法，一个是即身成佛的大圆满法，这两个你一定要懂，其他的可以不学。现在我们所修的这些，是通向大圆满的唯一之路。不管是外加行，还是内加行，我们必须把这些基本的道理弄明白、弄懂，这样就行了，不用再去学这个、学那个的，如果不耽误自己的修行还行。我们讲的是实际修行，如果随便学修其他的法，很容易耽误自己的修行。

我们现在学的《佛光普照》等几本书，都是有针对性的，你把这几本书学透了，就行了。其实要把这几本书学透是很难的，不是说时间很长，而是指一直到成佛。你什么时候成佛了，什么时候就学透了；什么时候成佛了，什么时候就修成了。之前是不可能的。修行的层次不一样，理解的就不一样。修行的层次越高，理解的越深。

为什么说要反复听、反复看、反复修？听得越多，领悟得越深；学得越多，明白的越多；修得越多，得到的就越多。无穷无尽，一直到成佛。成佛了，你才学会了，才修成了。之前觉得自己看了这么多遍，已经学完了，那你就错了。

156．上师说每天最好磕一百零八个大头，我把早课“莲师心咒、传承上师祈祷文、法王祈祷文与上师祈祷文”换成了磕大头，这样如法吗？应怎样才如法？

念咒、念祈祷文和磕大头是两回事。你可以边念这些边磕头。你不念这些咒和祈祷文，光磕头就不行了，这样早课就不完整了。若是能做到边念边磕，彼此不影响也可以。若是做不到，你就得单独抽出时间来磕大头。

157．我姐姐晚上不敢到人少偏远黑暗的地方，到了那些地方，就感觉好像什么东西在身边，两次遇到附身的现象。应该怎么做?

不存在什么外魔，都是心魔，都是自己的心。什么叫心魔？邪思邪见就是心魔。邪思邪见多，邪思邪见重，总是有不净的念头与想法，就会总有不净的东西附在身上。应该劝她如理如法地好好学佛，好好修行，很快就会好。

158．老年人想皈依上师，但由于腿脚不方便，不能跪拜且不能坐低凳，若要皈依应怎么办?

没有关系，有病或者年龄大都无所谓，保持什么样的姿势都行，躺着都可以。主要是有恭敬心，有这种发心就可以。

159．佛可以超越因果而救度众生吗?

一切都是因缘果报，自作自受。不管你现在是有福报，还是没有福报，不管是命、运气好还是不好，都是自己往昔造的业，才会有这样的结果。有福报，该得的一定会得到；没有福报，不该得的永远不会得到，再求也得不到。在因地时，我们要种好因，将来一定会得好报，这个很重要。我们现在是在果地，所感受的这些是往昔已经种的因。但是命运可以改变，业力还没有现前的时候，通过消业，通过行善积德都可以转变。

有的业力已经现前了，想改变很难了；但通过修行，能快速地了结这些恶果。业力现前的时候，佛也很难救度我们，只能引导我们，教我们解脱、成就的方法。除此之外，佛也没有别的办法。

160．观音法会期间，我念咒的时候，一天要分好几次念，是不是每次都要念一遍修观音仪轨?

最好按照观音仪轨念。如果实在没有时间，没有这个条件，不念仪轨只念咒也可以。

161．尽虚空遍法界不离一心，一切唯心现，唯识变。清净心本无菩提可证，亦无净土可生，是这样吗?

诸法的本性确实是这样，自性、佛性、诸法的本性都是一体的，也可以说是一颗心。我们也会说唯心所现，唯识所变，但我们不是唯心主义。唯心主义不承认心是空的，我们不承认心是实有的。心也是空的，万法一心嘛。我们要找自己的心，但是往内找肯定找不到。皮肤不是心，肉不是心，骨头不是心，大脑也不是心，内脏一个个也都不是心。问你心在哪里? 说心在这里，这个答案是错误的。问你心在哪里? 说心到处都有，这一切都是心，就对了。

我们的心是一体的，是相连、相通的。有一颗真诚的心，才能感化所有众生，所有的众生都会感恩你，报答你。若是没有一颗真诚的心，在表面上表法表得再好，也不能感化别人，这都是假相。万法都是这一颗心，心也是空的，但是它可以起作用，可以任运自如，所以这叫真空妙有，这是诸法的本性。

162．陀罗尼被（往生被）活着的人能用吗? 有消灾的作用吗? 平时用能行吗?

活着人的也可以用，平时也可以用，也可以随身携带，这样也能消业、消灾。但是必须有大德高僧的加持、开光，才能用。

163．各宗各派应是圆融一体的，互不相违，从发出离心、菩提心、积累资粮、净除业障，直至成就佛果，都是异曲同工的，没有差别。可是现在道场、僧众、居士间常有纷争。怎样做才能使道场和合，僧众和合，居士和合?

是啊，都是一样的。八万四千法门都是脱离痛苦的方法，都是佛说的。一个目的，一个方向，只是方法不同而已。不管是藏传还是汉传，不管是显宗还是密宗，不管是大乘还是小乘，都是一个本师，都是一个佛祖，就是释迦牟尼佛。都是一家人，不应该相互诽谤，相互阻碍。但是没有办法，现在是末法时期，法弱魔强，众生福慧浅薄，业障深重，就是团结不起来。显宗、密宗互相排斥；大乘、小乘互相排斥；藏传、汉传互相排斥，这都是魔力，也是我们共同的业障。这不是佛的问题，也不是佛法的问题，而是我们自己的问题，没有懂得佛理，没有按照佛的要求去做，很多人都成为佛教的油子了。现在世界上有很多教派，佛教界是最不团结的。这也是对佛教危害最大的一点。都是佛的弟子，也可以说都是佛祖释迦牟尼佛的儿女，都是兄弟姐妹。应该互相信任，互相尊重，互相帮助。你有发展、我有发展都是一样的，你好、我好都是一样的。

佛教的事业发展了，有成就了，这都是佛的光荣，都是佛教的光荣，都是给佛做的，我们脸上都沾光。这是我们应该随喜、赞叹的地方，不应该嫉妒，不应该反对。但是现在都做不到。我们这些末法时期的众生业障深重，没办法。做为一个佛教徒，做为一个修行人，应该搞好团结，应该共同努力，应该把佛教弘扬光大，让正法遍布世界，

这才是我们应该做的，这才是我们奋斗的目标。

164．佛在经中用了很多比喻，说明了暇满的人身一旦失去就再也得不到了。同样佛也曾在经中说过，很多人是在辗转轮回的恶趣中出来的。这两句话矛盾吗？为什么？

这两句话不矛盾。佛在经中打的这些比喻，就是为了强调人身难得。佛慈悲，怕众生不珍惜这个人身，浪费这个人身。后一句话是说，如果我们没有解脱，没有成佛，堕落恶趣了，虽然也能出来，但是需要很长很长时间，要感受漫长的痛苦，很难很难再出来。所以佛为了强调人身难得而说一旦失去就得不到。

165．什么是业？

不管我们的身体、语言、思想造作什么，都会产生相应的结果，这就是业。

166．闻法时需要依止的四想是什么？

应如《华严经》中所说那样：将自己作病人想，法作妙药想，上师善知识作名医想，精进修行作医病想。

167．我妈妈有病，我可以祈求上师加持吗？我有这样的要求是不是贪心啊？

可以，你为了家人请求加持不算贪心。家里人有病了，关心照顾他们是应该的，这就是佛菩萨应该做的事。

168．观修破瓦法的时候，眼睛也像金刚瑜伽母那样，望向上方的虚空吗？

这个不用。三只眼睛望着虚空，这是金刚瑜伽母，你也没有三只眼睛。所以修的时候眼睛不用往上看，把自己观想为金刚瑜伽母就行了。

169．当我们修金刚萨埵除障法时，能不能一边走路一边把金刚萨埵佛观想在头顶，且具五种圆满，保持三轮体空，观想流下甘露，自身排下的罪障、病气、烦恼令大地之下的冤亲债主得到满足，边走边念百字明呢?

行，坐着念修，走着念修都行，这都是如法的，应该这么做。我们走路的时候观想金刚萨埵佛在头顶上，或在右肩上，这么观修特别好。

170．念修金刚萨埵除障法时，观想金刚萨埵佛后，可以听到金刚萨埵佛的声音吗?他会对我说话吗?

这个看你观修的功夫吧。如果你观修得很成功了，能听到上师金刚萨埵佛的声音，他也会跟你说话。一定能。

171．修破瓦法，头顶如果流黄水是一直流吗?开的缝会合上吗?

流出黄水的时候，说明已经成功了，就不用持续用功地念了，但不能长期间断，一个星期或半个月修一次就行了。有的人认为修破瓦法顶轮开了以后会合上。不会的，开了就不会再合上了，但用肉眼看不出来。别执着这些，自己有感受，心里明白成功了，往生有把握就行了。

172．出现违缘障碍时应该怎么办?

出现违缘障碍时，要相信因果，用三世因果来对治。还有就是祈祷上师、祈祷三宝。尤其是祈祷上师，这样一切违缘障碍都会立即消失。

173．佛法的基础、佛法的核心、佛法的结果是什么?

依晋美彭措法王的教言：佛法的基础是清净戒律，佛法的核心是闻思修行，佛法的结果是弘法利生。

174．什么是四乘？什么是九乘？

四乘分人天乘、小乘、菩萨乘、金刚乘；九乘里有显宗的声闻乘、缘觉乘、菩萨乘；密宗的事部、行部、瑜伽部；其中瑜伽部里有玛哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽。

175．受持八关斋戒时，不小心犯了戒，怎样忏悔才是最圆满、最如理如法的？

忏悔的方法有很多种，我们的修法里也有很多方法，但其中金刚萨埵除障法是最好的忏悔方法。还有清净戒律咒也要多念，这样的话才能清净。

176．因为要上班，不能参加观音法会的共修，晚上自己修可以吗？

可以。如果工作忙，有时间了再修。工作还是很重要的，修行不能影响正常的工作与生活。在工作中、生活中也可以修，也不是必须跟着大家在佛堂里，或者在坛城里念仪轨。在哪儿都可以学，哪儿都可以修。

177．坐着念东西打瞌睡，站起来走着念，可以吗？

要调整好自己的心态。姿势、心态都掌握好了，不会昏沉，不会出现这种状态。还是自己没有调整好。如果实在调整不过来，实在没有办法的情况下，可以站起来绕佛，或者做一些其他的善事，然后再接着念，这样也可以。没有什么不如法的。

178．修行过程中心有时会累是不精进还是身体原因？

都有可能。也许是身体的状态没有调整好，也可能是心态没有调整好。我们在闻法的过患里提到了内收和外散，不能太专注、太紧张；也不能太散乱、太放逸。就像弹琴

的琴弦既不能太紧，也不能太松。应保持适度，这个很重要。仔细观察一下，是什么原因，自己应该知道。

179．患皮肤病有 20 年了，常放生做佛事，也忏悔，但还是不行，有什么解脱的方法?

只有好好修，好好消业。虽然放生了，忏悔了，但还是修行不到位，发心不到位，所以还得学，还得修。自己发心要清净，愿力要清净，这样才有力量，才能消业，才能解脱病苦。没有病苦了，才能如愿以偿。

180．做火施撒净水时念什么咒语?

念虚空藏咒。先洒净水，然后念咒，接着打手印，不用念其他的咒。虚空藏咒必须念七遍，手印随意打几遍都行。

181．我认为报父母恩最好的方式是让他们深信佛法，修持佛法，获得解脱，但我现在很担心自己的父母，他们现在不信佛，而且存有邪见。我想知道怎样才能让他们信佛修行，忏悔罪业?

他们现在不信佛，但是你已经信佛、学佛了，一定要在他们面前好好表法，感化他们，这样他们逐渐也会信，也会修，这是第一。第二、你应该尽量替他们做功德，回向时想着他们，祈祷上师三宝时也想着他们，经常跟他们交流，方便时就讲佛法的道理，不方便时就给他们念念经咒，念念佛号，实在不行就默念，愿他们早日信佛、学佛、修行，这样也能在他们的相续中种下善根。

182．在日常的生活中如何更好地落实愿菩提心和行菩提心的学处?

在日常的生活当中，很多人为了能够吃得好一点、穿得好一点、住得好一点而去欺骗众生，或者伤害众生的生命。我们不能那么不公平，那么不讲道理，这时要多想一想因缘果报丝毫不爽。肯定会有果报的，所以一定要把自己和一切众生平等地看待。我们总是把方便留给自己，把困难推给别人，遇到好的事物，就想要、想争；遇到不好的就想逃避、离开。这时要多想想父母众生的恩德，把方便让给众生，把困难留给自己。要时时刻刻把自己放在最低处，把别人放在最高处，不要总是按照自己的想法去要求别人，一定要按照他人的想法来要求自己。要多观清净。当你把自己放在最低处时，实际上你是在最高处；当你把自己放在最高处时，实际上你却在最低处。

183．愿菩提心的学处分哪三个?

分自他平等菩提心、自他相换菩提心、自轻他重菩提心。自他平等菩提心：自己希望得到的安乐，希望一切众生也能得到；自己不想遭受的苦难，希望一切众生也能摆脱。怎样对待自己，也同样地对待一切众生。自他相换菩提心：自己正在遭受痛苦的时候，愿一切众生的痛苦都由自己来承担；自己享受快乐的时候，愿把所有的快乐都施予一切众生。无论什么时候都把困难留给自己，方便让给他人。自轻他重菩提心：无论什么时候都把自己看得特别轻，把别人看得特别重，把自己放在最低处，把别人放在最高处。在行菩提心方面，尽力把六度落实在实处，踏实地去断一切恶，行一切善，认真护持好自己的身、口、意三门，在所行持的六度当中，要以三轮体空的智慧来摄持，

不要去执着所做的行为；要做广大圆满的回向，使所有的修行都成为证得菩提果的因。

184．依止上师的目的是什么?

修习上师的意行，跟上师相应，使上师相续中的功德都进入到自己的相续中，使自己也拥有和上师同样的成就。

185．什么是最究竟的禅定?

把心安住在本觉中。本觉是在基位本性中本来自然具有的觉性，安住是通过上师的窍诀，把自己的心融入到本觉中。有了这种禅定才能彻底解脱、究竟圆满。

186．什么是五部佛? 金刚萨埵佛是哪部佛?

五部佛是：如来部、金刚部、珍宝部、莲花部、事业部。金刚萨埵佛是金刚部的佛。

187．晚上做晚课不方便，能不能提前到下午?

一般的情况下，早上是早课，晚上是晚课。不管什么事情，有个规范是最好的。实在有特殊情况，也可以提前，随时都可以做的。

188．我有病了，要不要上医院看? 要不要打针吃药?

这也没有什么，看你自己的心态。如果你认为不用这些，只靠上师三宝的力量和加持一定能好，有坚定不移的信心，就不用上医院，不用打针，也不用吃药。如果你不是这样的状态，心里还有很多的怀疑，“能好吗? 还是吃点药吧，还是去看看吧！”那你就尽快去医院，打针吃药都是对的。关键是自己的信心。如果有具足的信心，一切一切都会好的。佛法的力量、上师三宝的力量是不可思议的，没有解决不了的问题。很多人都是信心不足，关键的时候

还是自以为是，自己说了算，总是怀疑，所以很难成就。

189．什么是因灌顶、道灌顶和果灌顶?

上师领你进入坛城，给你灌四种顶是因灌顶(基灌顶)。在修法的过程中，通过观想上师，从上师那里接受灌顶是道灌顶。十地末际时获得大光明或者深明无二灌顶，现证圆满正等觉叫果灌顶。

190．如何从上师那里受四灌顶?

观想上师的眉间有一个白色的“嗡字”，放出白色的光融入自己的眉间，使自己获得了宝瓶灌顶，净除了烦恼障，成为了修习资粮道的法器。观想上师的喉间有一个红色的“啊”字，放出红色的光并融入自己的喉间，使自己获得了秘密灌顶，净除了所知障，成为了加行道的法器。观想上师的心间有一个蓝色的“吽”字，放出蓝色的光并融入自己的心间，使自己获得了智慧灌顶，净除了习气障，成为了见道的法器；最后，观想上师三轮处的“嗡、啊、吽”三字，同时发出三种光进入自己的三轮，使自己获得了句义灌顶，净除了定障，成为了修道的法器。然后观想自己与上师融为一体，自性与佛性合二为一，真正见到了自己的本来面目。

191．外器世界毁灭的时候内情众生去哪里了?

我们这个世界有地狱、饿鬼、傍生、天、人、阿修罗这六道，别的世界里也有这六道。外器世界即将消失的时候会出现火灾、水灾、风灾。那个时候我们这个世界的内情众生，比如说地狱的众生，业力穷尽的从地狱里上来，业力还没有穷尽的都转到其他世界的地狱里去，然后地狱

就空了。然后是饿鬼。业力穷尽的饿鬼都转生到到人道、天道、傍生道。业力没有穷尽的都转到别的世界的饿鬼道里去。傍生也一样，业力穷尽的傍生都转生为人或天人，业力没有穷尽的都转到别的世界的傍生道里去。人也一样，业力穷尽的，能够得到初禅心、二禅心、三禅心、四禅心的人都转生天界了，业力没有穷尽的都转到别的世界的人道里去了。天人也是，一禅天的众生转到二禅天，二禅天的众生转到三禅天，三禅天的众生转到四禅天，色界的众生都转到无色界，无色界的众生都转到别的世界里去了。那个时候外器世界和内情众生都没有了，然后整个外器世界都空了，里面没有众生了。

192．犯错以后不及时忏悔，会有什么后果?

忏悔的时间越快越好，不能往后拖。越往后拖，业力越增长，果报越增加。因为每造一个业都有四种果报，其中一个就是士用果，就是果报时时刻刻、生生世世不断地增长、积累。比如杀生了没有忏悔，业即刻开始增长，果报也不断地增加。所以时间越长越不容易清净。要尽快地、统统地忏悔!

193．做火施的时候，点燃的食子应该放在什么地方?

把食子点燃后，放在门外或者窗外都行，最好放在外面。如果没有条件，不方便，放在阳台上、窗台上、厨房里也可以。

194．怎么区别专修专念和杂修杂念?

真正的杂修杂念是什么？有分别地念是杂念，有分别地修是杂修。没有分别地念，没有分别地修，是真正的专

念、专修。念佛，念一尊佛也行，念一千尊佛也行。实际上，念一尊佛就是念一千尊佛，念一千尊佛就是念一尊佛，因为三世诸佛是一体的。比如，一个人念一尊佛，另一个人念一千尊佛，也许两个人都是杂修杂念，也许两个人都是专修专念。为什么这么说？如果你念一尊佛，修一尊佛时想“我只能念一尊佛，我不能念别的；我只能修一尊佛，我不能修别的。”这就是有分别了，这就是杂修杂念。但也可能是专修专念，“三世一切诸佛都是一体的，我念一尊佛等于念一切佛，我修一尊佛等于修一切佛。”如果你真正弄明白了这些道理，就是专修专念。

“我念一尊佛就是念一切佛，我修一尊佛就是修一切佛”，念一百尊也是念一尊——自己的本尊，“我念哪尊佛都是念阿弥陀佛”“我念哪尊佛都是念观音菩萨”“我念哪尊佛都是念莲花生大士、金刚萨埵。”这就是专修专念。这样念一尊也是专修专念，念一百尊也是专修专念。如果怕这尊菩萨不高兴，就念这个；怕那尊菩萨不高兴，又念那个，这样有分别的念，就是杂修杂念。

195．为什么说念修金刚萨埵佛消业最快？

金刚萨埵佛是一切诸佛的主尊，念金刚萨埵佛就等于念一切佛。百字明是一切咒语的精华，念百字明就等于念一切咒语。最重要的是，一切诸佛都有不同的愿力，金刚萨埵佛发的誓愿就是“为一切众生消除业障”。所以，念修金刚萨埵佛是消业最快的。

196．得到观音菩萨加持的窍诀是什么？

观音菩萨是三世一切诸佛圆满慈悲的象征。我们修观

音菩萨，最好和观音菩萨相应。观音菩萨就是大慈大悲，我们也要发大慈大悲心，不能为自己，要为众生，要利益众生。我们能发一个无伪的、无分别的慈悲心，才能与观音菩萨相应，才能成就观音菩萨。大慈大悲是无分别的慈悲。真心地要给予一切众生安乐，这叫慈心；真心地想拔除一切众生的痛苦，这叫悲心。这两个加在一起叫慈悲心。

197．为什么现在受持八关斋戒的功德，比正法时期受持八关斋戒的功德要大?

现在已经到了佛法衰落、隐没的时候，现在受持八关斋戒，比佛在世、佛法兴盛的时候，受持的功德要大很多。因为那个时候要修这个法不是很难。因为环境等各方面的条件都具备，佛的加持力也非常大，很多时候都是佛祖释迦牟尼佛亲自带领大家受戒。佛的威力，佛的庄严，佛的加持力与说服力都非常非常大，所以人人都信，特别虔诚，个个都有成就，在这样的情况下受持八关斋戒没有什么难度，是很容易就能做到的事。但是现在不一样了，已经到了末法时期了，是法弱魔强的时候了。这个时候魔力特别强，人们的内心没有正知正见，邪思邪见非常非常严重，所思所想都是贪嗔痴慢疑，所言所行都是杀盗淫妄酒。

佛不在我们身边，我们这些众生也是福慧浅薄，业障深重，正知正见少，邪思邪见多。修法的条件非常差，造恶业的条件非常具足，处处都可以造业，天天都可以造业。这个时侯我们受持八关斋戒，功德非常非常大，比佛在世的时候受持八关斋戒的功德大成千上万倍。

198．佛真的是万能的吗?

佛法真的是无边的，法力无边。但是如果自己没有信

心，谁也没有办法。可以说佛是万能的，也可以说佛是无能的。对有缘的众生来说，佛是万能的；对无缘的众生来说，佛是无能的。无论是佛的加持，还是佛的功德与利益，都是以自己的信心来感召的，以自己的信心来获得的。

199．修破瓦法念“吼”的时候必须要非常用力地喊吗?

念“吼”时候，就是把整个体内的气都集中到身体的上部，比较自然地念。你会念就可以很自然地“吼”出来，声音不用太大。不会“吼”，再大声也没用。

200．如果临终的时候，还要严格按照三个步骤的话，怕记不得了，直接念“吼”，出去就可以吧?

连程序都不记得了，说明念的还不够。真正修成了，一瞬间就能完成整个观想过程。有些成就者观想的时候，在一刹那当中要观出来一百位本尊，而且要观得一清二楚。这是一种功夫。你现在就观想、观想、观想，最后一瞬间就能观出来，最后一“吼”就走了。

201．世间禅的无意念、无思想，与出世间禅的无想境界有什么区别?

肯定有区别。世间禅的境界再高也是属于轮回的，出世间禅是超出轮回的境界。出世间的禅，有无我或者空性智慧的摄持，世间的禅则没有这些。如果没有无我的智慧，没有证悟空性的智慧，心即使入定了，达到了一些定解，也属于是世间的禅。属于轮回的因，或者轮回的果，都仍然是在轮回中。这些世间的禅可以作为出世间禅的基础，但是定中修慧很难，很漫长，也很危险。我们现在修大圆

满是慧中修定，这个比较容易，而且也没有太多的危险，比较方便一些。我们用智慧来安住这个心，这就是慧中修定。

202．我的心皈依了，不走这个形式行不行?

真正的皈依是内心的皈依。如果你真正从内心里皈依了，走不走这个形式都行。但是如果你不愿意走这个形式，我怀疑你的心还是没有皈依。如果你的心真正皈依了，为什么不走这个形式呢？形式上的皈依是一种表法，有这个表法也行，没有这个表法也行。但是有这个表法能为你增加很多福德。

203．须弥山是否和地球一样真实存在?

现在有科学家也提出了这个问题。有人说，须弥山与佛在经中讲的很多事物都不存在。这不一定。众生的业力不可思议，所感受的景象也是不可思议的。他们能感受到的，我们不一定能感受到；他们能看到的，我们不一定能看到。以前佛讲的那些，是根据当时的传统与众生的一些因缘讲的。佛的方便语么！佛讲的主要是脱离轮回的方法，跟这些天文地理没有太大的关系，所以没有必要认真追究。

在当时的年代，按当时的传统而说的也有很多，依众生的各种因缘而说的也有很多。众生的根基各种各样，佛为了度化一些众生，说了很多方便法，这才是佛的智慧。佛讲法时，如果单单地强调某一方面，这样很难利益更多的众生。所以佛讲的有大乘、小乘，显宗、密宗，我们看起来好像有一些冲突和矛盾。但实际上这不是冲突和矛盾，而是根据众生的因缘，根据众生修行的层次而说的方便语。

佛面对的是各种众生，佛讲的也是各种境界，有的肯定和我们的境界不一样，和我们的根基不相应。这不是说佛讲的不对、不圆满。佛讲得很圆融、很方便，这是佛的智慧。佛看的不是一方面，而是各方面。佛看的不仅是正面，也看反面。不同根基、不同层次的人，境界也不一样。我们能见到的，有些众生不一定能见到；有些众生能见到的，我们不一定能见到。要这样理解。

204．依照地道界限菩提心分哪几种?

依照地道的界限来分，菩提心可以分四种。第一个是胜解心之发心，第二个是清净意乐之发心，第三个是异熟之发心，第四个是断证圆满之发心。资粮道、加行道菩萨的发心，属于胜解心之发心。一地菩萨（登地菩萨）到七地菩萨的发心，属于清净意乐之发心。八地、九地、十地菩萨，三种清净地的发心，属于异熟之发心。佛断证圆满了，佛的发心叫断证圆满之发心。断证圆满之发心就是佛果。

205．修曼茶罗的关键是什么?

修法就是训练心的一种过程。拿着曼茶盘在佛堂里修仪轨，这都是表法，是通过这些形式对治自己的习气，启发自己内心的正知正念，启发清净心的力量。

如果自己有诚心，意幻供养和实物供养是一样的。对世间的名闻利养，以及这些美好、珍贵、稀有的东西不生贪念，能供养给诸佛菩萨，能施舍给一切父母众生，这就是修曼茶罗最重要的意义。所以，修曼茶罗主要是断除贪心，修舍心。

206．讲经说法与转法轮二者有什么不同?

“请转法轮”的这个“轮”是轮宝，这里拿轮宝来比喻佛传法，意义广大。我们现在也讲经说法，但这是释迦牟尼佛的教法，不是我们自己的教法。我们通过释迦牟尼佛的教法可以成佛。真正的法轮是成佛以后才能转的，除了佛以外，谁也转不了法轮。我们学佛修行的最终目的也是为了将来转法轮。我们要找一个世界，在那里示现成佛，创造自己的教法，凭自己的能力传法，这就是转法轮，这才是真正的饶益众生。这个教法跟释迦牟尼佛的教法不一定完全一样。比如：有的佛的教法里出现了密法，有的佛的教法里不会出现密法；有的佛传的是小乘法，不传大乘法；有的佛只传大乘法，不传小乘法；有的佛只传显宗，不传密宗。每尊佛都有他自己需要救度的众生，他为了救度这些众生会传相应的法。

207．平时可以随便打手印吗?可以随便使用法器吗?

我们练习的时候可以打手印，但是平时不能随便打，因为它的作用非常大，意义也非常深。我们用语言来表达，用词句来形容，恐怕是无法表述清楚的。修密法主要靠三种力量：一是观想的力量，二是手印的力量，三是咒语的力量。通过这三个力量才能圆满。手印、咒语和观想，都是很有力量、很有深意的，不是随便规定的，所以大家学的时候一定要用心，应该有恭敬心，有信心。手印有很多很多种，我们如果学，恐怕一下子也学不过来，现在也不是很需要，所以就不学太多了，就学这几个常用的、日常修法中必不可少的。现在我们学的手印是最简单的，也是

最必要的。学法器的时候也一定要恭恭敬敬地，用心地学。法器也是有代表性的，有很大的力量和甚深的含义。所以大家一定要注意，这都不能当儿戏。法器不能随便用，不能随便扔。无论是手印还是法器，一定要多练，练得自然一点，连贯一点。练得越多，就越熟悉；练得越如法，就越有力量。

208．怎样看待显宗和密宗的差异?

我一再强调，不修密法不能成佛，但不是说不修密法不能成就。成就有很多种。显宗的高僧大德在某个修行阶段，可能会暗合密法。但那个过程，可能特别特别短暂。高僧大德或佛菩萨示现倒驾慈航，是根据有缘众生的根器而传法。比如遇到喜欢小乘根器的人，这些高僧大德会以弘扬小乘为主，会说小乘法是最殊胜的、最了义的、最究竟的，而不会示现、弘扬其他的法门，因为这些众生的根器只适合小乘佛法。高僧大德讲的法都对，境界都很高。他们都有各自的发心，以及甚深的密义。每个善知识都有他们的因缘。我们不要评说这个好、那个不好。

209．可以用神通来指引自己的修行吗?

佛法不是神通神变，学佛修行也不要把自己弄得神神叨叨的。我从来不强调这些，也从来不会用这些去衡量弟子进步与否。因为这些东西都是虚假的，不能以它为准绳。我们学佛要有正知正见，要有正确的智慧和理论做指导。

210．《净土与大圆满修法仪轨》里没有的仪轨我们可以修吗?

学修的内容一定不能随意改动。除了我们法本里的这

些传承仪轨以外，不要轻易加别的内容。其他的一些修法，可以用来做参考、辅助，但是跟我们学修的内容要分清楚。具体修法的时候要统一标准，根据《仪轨培训汇总表解》修行，目的是使大家的修法方式达到一致，以后永远要这样。这样比较方便一些，也如法一些。

211．证悟大圆满有哪些必要条件?

出离心、菩提心、证悟空性的智慧。有了这些就是大圆满法的法器，可以直接达到佛的境界，可以直接成就佛果。若是没有这些，就没办法成就。出离心是对世间没有丝毫的贪恋，非常渴望解脱，是真心想解脱，不是口头说说的那种。菩提心是没有丝毫的自私自利心。空性的智慧是指万事万物都能拿得起、放得下。有这样的智慧，才能成为大圆满法的法器。对上师建立起绝对的信心，要有这些做基础。对上师有具足的信心了，开悟就容易了，证得大圆满也容易，很容易就能够进入那种境界。一定要有信心，有恭敬心。

212．转转经轮时需要注意什么?

转转经轮的时候除了注意外在的，比如不能转反等外，内心还要充满恭敬心，要保持清净。否则，不会体现出太大的作用。另外，还要注意场合，注意安全。

213．得到暇满的人身就一定能解脱吗?

“暇满难得”是说解脱的机会难得。你能懂得暇满难得，就能真正修行了。有暇满的人身才有解脱的机会，没有瑕满的人身就没有解脱的机会。如果不抓住这次得到人身的机会，一旦失去了，连解脱的可能性都没有了。这是

最关键的。暇满的人身有一般的标准和严格的标准。从一般的标准来看，我们可以算是暇满的人身。但从严格的标准来看，我们还不是。如果达到严格的标准了，凭借暇满的人身肯定能解脱，绝对能成就。但是，如果用一般的标准来衡量，就不一定能解脱。学习暇满难得，一般有三个阶段：什么叫暇满人身、暇满的人身如何难得、怎样去珍惜暇满人身，这三个内容都弄明白了，才可以修好。如果我们现在还不珍惜，那就没办法修了。

214．打坐有什么要点？

打坐要慢慢练，实在不行就放松缓解一下。慢慢来，不要勉强。这都是练出来的，修出来的，不是一下子就练成、修成的，都有过程。慢慢就好了，身体要放松，越放松越如法，这个很重要。

215．对空性有过亲身体会就是现量境了吗？

这个是有争论的。按显宗的说法，那个不是真正的现量。真正的现量，有那种现量见解的时候，就已经登地了。按大圆满的说法，通过上师的加持力或一种偶然的因缘，暂时体悟、感受一下，过后把握不住的话，还是凡夫。这是比量水平，就像把门打开了一瞬间，随后又关上了一样。如果一直都能把握住，才算是现量境。

216．必须要供护法才能得到护持吗？

不是必须要供护法，看条件。有条件就供。如果家里有条件，方便的话，就可以供；如果家里不太方便，没有这个条件，看视频里供也是一样的，你随喜就行。只要好好修法，护法会护持你的。如果你修法不如法的话，供得

再好，也没有多大的意义，他也不会保佑你的！如果不善良，没有那种德行的话，护法自然就会离开；如果有那种德行与善根的话，护法自然就会护持。护法也是选择人的。那些恶人，连佛也没办法，度不了。

217．我们为什么要闻思地狱的痛苦？

讲地狱的痛苦，不是吓唬你，也不是让你难过，而是让你忏悔，让你以后不要再造业，让你解脱。现在很多人都不爱听，一讲轮回的过患，都觉得太残忍了。有的人是不敢听，有的人是不相信。如果你反复地去思维、观修，你真正认识到了、体会到了这些，对你的一切一切都有好处。这都是修行，这都是脱离痛苦、断除烦恼的方法，不是吓唬你。一定要把这些弄明白。

218．修法为什么要按仪轨？

修法一定要按传承，按仪轨，这样才如理如法。这个传承是佛传给我们的，是历代传承上师们一代一代传下来的。他们知道修持的内容、方法与过程。我们按佛的要求，按历代传承上师的要求去做，这叫依止传承、依止仪轨。我们按传承、按仪轨、按佛的教言去做，就能得到历代传承上师的窍诀。

219．什么叫相似三轮体空的回向？

过去诸佛菩萨怎样回向，我也怎样回向；现在诸佛菩萨怎样回向，我也怎样回向；未来诸佛菩萨怎样回向，我也怎样回向；上师三宝怎样回向，我也怎样回向。《普贤行愿品》里有“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然。我今回向诸善根，随彼一切常修学。三世诸佛所称叹，如是最胜

诸大愿。我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。”这就是相似三轮体空的回向。

220．可以把其他人做为忏悔的见证者吗?

清楚地观想金刚萨埵佛，这是忏悔的所依对治力。金刚萨埵佛是我们的皈依处，是我们忏悔的对境，也是我们忏悔的见证者。一个人的错误，别人发现的只是很少的一部分，自己发现的也不是太多，佛菩萨才能发现全部的错误。我们有很多过错连自己都不知道，但佛菩萨都知道。把自己作为忏悔的见证者不是那么圆满，把其他同修作为见证者也不是那么究竟。

上师金刚萨埵佛无处不在、无所不知，清楚我们的一言一行，甚至每一个起心动念。我们不可能有任何的藏覆，他们是最高的，也是最究竟的见证者。不要轻易改动，不要任意夹杂。我们的智慧再高，也不可能超越历代传承上师们；我们的功德再大，也不可能超越诸佛菩萨们。我们的传承上师们都是大成就者，有无漏的智慧。历代传承上师法脉相传，传到今天，不会有错的。他们有无比的慈悲心，在他们的眼里，我们都是他们的亲生儿女，他们最慈爱我们，所以他们不会欺骗我们。因此，我们可以一心一意地依止他们，按传承、仪轨修法就行。

221．不积福能证悟大圆满吗?

佛、大德们都讲过，我们要想证悟大圆满，要想今生虹身成就的话，必须要有足够的福慧资粮，才能达到目的。八万四千法门都是积累资粮的方法，其中，曼茶罗的修法是最殊胜圆满的。业障小了，福报大了，才能对上师生起

无伪的、坚定不移的信心。对自己的根本上师生起了无伪的、坚定不移的信心，通过上师的窍诀，才能证悟大圆满的境界。如果福慧资粮达不到圆满，想通过其他的渠道，用其他的方法证悟大圆满的境界，这都是妄想，是不可能的。

222．怎样判断自己是否适合修大圆满法?

“我这样的根基，修密法、修大圆满法行不行啊？”这个看你自己。你既然已经遇到了，而且对密法、对大圆满法生起信心了，你就是大根基者。你就有这么好的缘分，你就有这么大的福报。“我是上等根基者吗？我也没有文化，也没有那么多知识，也不懂那么多道理。”学问、知识等与根基没有任何关系。

你们看那些大德们的传记，或者大成就者们的公案，很多都是没有文化的。禅宗的六祖，连字都不认识。在藏地，很多大德高僧都不识字，不懂那么多理论，也没有那么多知识，但是他们都证悟了，都成就了。就是根基不同！现在有的人遇到了阿含，就生起了信心，他就是那么个根基和缘分。有的人遇到了大乘法，对显宗或者密宗的气脉明点这些修法有信心，他就是这样的根基和缘分。我们现在遇到了大圆满法，能够对大圆满法生起信心，我们就是大圆满的根基，就是最上等根基者，别怀疑。

223．什么样的心是“如如不动的心”？

每一件事、每一个人都是你的对境，不管是顺境还是逆境，不管是好人还是坏人，都在给你表法，都在给你解脱的机会。你认识到了，这叫信佛；你把握住了，这叫修

行。这样你才能彻底解脱，才不会受它的影响，也不会为它所动。你没有受它的影响，没有为它动心，这就是如如不动的心，这就是智慧。你能做到这样，就是解脱了。

224．发菩提心的要点是什么?

不管是修净宗的，修禅宗的，还是修密宗的，首先都要发菩提心。不发菩提心，不能修持大乘佛法；不修持大乘佛法，就不能往生，不能成佛。发菩提心，一定要有具足的条件，否则我们发菩提心、修菩萨行也没有太大的意义，根本达不到标准，达不到真正的目的。要具足什么样的条件呢？主要是修平等心。喜爱我们的朋友和怨恨我们的敌人，这两个分别念必须要断掉。否则不能发慈悲心。没有慈悲心的基础，不能修持菩提心。

225．哪些人死以后不用经过中阴身?

一般人都有中阴身，但是修行特别好的人，到时候佛来接引，可以直接往生，不用经过中阴身。造业特别严重的人，比如造五无间罪，或者犯了密乘根本戒的人，不用经过中阴身，直接堕落无间地狱，去感受无间地狱的痛苦。

226．修行很久的人还用学修加行吗?

别欺骗自己，别装修行人。很多人都是不情愿地学修人身难得、寿命无常这些加行，就是觉得自己有修行，修的都是大中观、大手印、大圆满，修的都是生起次第、圆满次第那些特别高深的法。听到别人说自己是“老菩萨、老居士”，虽然嘴上说“惭愧啊，惭愧！”其实心里高兴得不得了。觉得修加行就是初学者了，就不敢修加行，放不下这个面子。

不要这样！自己最清楚自己，你对世间有没有贪恋？如果有，说明你还没有出离心，还不如初学者呢！我讲的是佛法，说的是实话。佛法就是镜子，我们都要照自己，不去照别人。希望大家都能珍惜，一定要好好地学修加行，这样我们很快就会证悟大圆满。证得了大圆满，我们就可以即身成佛了。

227．为了指出别人的缺点可以说恶语吗？

说别人不爱听的话，说别人的缺点和不足，这都是恶语。你让他伤心，让他生气，他所做的善根就会被摧毁，这就等于你摧毁了他的善根。这个罪过非常严重。所以说话的时候一定要注意，不要轻易说别人的缺点和毛病。有的人说："我是为了他好"。如果你真是为他好，也得看看，你有没有调伏他的能力？你们之间有没有这个缘分？你得看好！如果你没有这个能力，你们之间没有这个缘分，你却说他的缺点，不但不能让他改正，反而还会让他生气、烦恼。如果你明明知道是这样的结果还要这样做，那就有一定的罪过。因为你发心不正确，将来要感受果报的。在因果面前谁也躲不了！所以说话的时候一定要注意，不要伤害他人。

228．不发菩提心能受菩萨戒吗？

受菩萨戒必须要有菩提心的基础。如果没有菩提心，受菩萨戒也是虚假的。很多人都已经受菩萨戒了，但是我们好好观察自己的相续，在相续中有没有菩提心？若是连愿菩提心和行菩提心都没有，那么你所受的菩萨戒不是真正的菩萨戒。菩萨的戒律是什么？是菩萨应该做的以及不

应该做的。戒是不允许做的，律是必须要做的。但你没有发菩提心，你能算得上是菩萨吗？如果你不是菩萨，你怎么受菩萨戒呢？如果没有发菩提心，受菩萨戒也很难得到戒体。所以，在发菩提心的基础上，才能受菩萨戒。

229．不念阿弥陀佛就不能往生极乐世界吗？

无论是阿弥陀佛、金刚萨埵佛，还是莲花生大士，他们都是十方三世诸佛的总体，是三宝的总体。无论是念观音菩萨，还是念文殊菩萨，都是一样的。什么叫一心念佛？就是十方三世一切佛，都是阿弥陀佛的化现，都是莲花生大士的化现，所以都是一体的。展开说是多个，总体说就是一个，所以不能有分别。没有分别地一心念哪尊佛都是念佛；有分别地念哪尊佛都不是一心念佛。

如果你觉得：我不能念药师佛，也不能念莲花生大士，我要念阿弥陀佛，因为我到临终的时候要往生，只有他能来接我，我现在若是不念他，到时候他肯定不来接我。这都是我们凡夫的想法。佛菩萨哪有这个分别？“你活着的时候没有念我，念的是药师佛，我才不去接你，我才不管你呢！你想去哪就去哪吧！”放心，阿弥陀佛不会说这种话的。没有分别地念，念哪尊佛都是念阿弥陀佛。阿弥陀佛是三世一切诸佛的总体，莲花生大士、金刚萨埵佛，都是他的化现，都是一样的。

230．空行和护法是什么关系？有什么区别？

密宗里有上师三宝，还有本尊、空行、护法。加持靠上师，成就靠本尊，事业靠空行护法。修一个法要靠上师的加持，通过上师的加持才有成就，有成就才可以做弘法

利生的事业。空行主要负责坛城内部的事业，但他不一定是女性，也有男性。护法也不一定是男性，也有女性。护法主要是护持坛城。我们观想皈依境的时候，空行面朝坛城内，负责坛城内部的事业不往外流失；护法面朝外，阻挡坛城外那些鬼魔的干扰。空行和护法主要是帮助上师三宝做事的，一个是管内部的，一个是管外部的，就是这么个区别。简单解释就是这样，详细说还有很多。

231．身体不好的人，怎样才能得到加持，让身体健康起来?

现在很多人身体不健康，经常生病。怎么办呢？就看你能不能超越因果。如果做不到超越因果，那你能不能转变因果？怎么去转变呢？就是断恶行善，主要是断除杀生的恶业。你能不能做到不杀生，能不能做到爱护自他的生命？你能够忏悔，能够断恶行善，才能转变因果，才能健康长寿。我们本来是短命多病的，但是通过忏悔，往昔所做的业力清净了；我们行善了，下决心从今以后爱护自他的生命，这样就能得到健康长寿的果报，这叫转变因果。如果你连这个也做不到，那你就得忍受，就得面对。不用总是问我：“上师怎么办啊？能不能加持加持我啊？”让你去断恶行善，这就是加持！你能做到，就能受益；如果做不到，那就没办法了。

232．什么情况下容易有感应?

和佛菩萨感应的时候，会泪流满面；对众生生起真正慈悲心的时候，会泪流满面；对上师三宝生起真正信心的时候，会泪流满面……这都是感应。哭和哭不一样，这种

哭不是痛苦，而是一种法喜。很多公案里也讲过，由于宿世的缘分，有的人尚未见到上师，一听到上师的名字就泪流满面，而有的人是见面的时候有感应，有的人开始没有什么觉受，然而通过一些交流，突然也会有一些感应……有各种各样的情况。感应也不一定是哭，笑也是一种感应。

233．怎样理解“自心简易难信之秘密”?

大圆满法是最究竟的法，“自心简易难信之秘密”，我们的心性就是佛性，这是最简单、最容易就能知道与领悟的。如果你能把握住的话，当下就是圆满，现在就是解脱。但是我们这些凡夫都愚痴，总是搞得那么复杂，那么神秘，一说自心是佛，自身是坛城，都不相信。如果告诉你：“从这里经过很多世界以外，有一个世界叫西方极乐世界，那里有尊佛陀叫无量光佛、阿弥陀佛。”这么一说，净土很远很远，阿弥陀佛很远很远。很多人都相信这个，都能接受，都能理解。但告诉你自己就是无量光佛、你的心就是净土，就理解不了，接受不了。

真正能够接受了，真正能够相信了，你就会知道，自身是最圆满的坛城，自心是最殊胜的佛，没有必要到别的地方去寻找净土。告诉你就在眼前，当下就是。但是你不相信，那就让你转一圈，去找。找来找去找不到，最后还得回到这里。直接告诉你，你不相信，这才是真正的业障、真正的烦恼。

234．我们为什么要为众生活着?

佛为什么让我们不为自己，只为众生?这是佛心疼我们，慈悲我们。佛不会让我们受累，也不会让我们受苦，

佛希望我们解脱。如果我们放不下这个“我”，总是自私自利，就无法得到解脱。我们真把“我”放下了，真能为众生了，这个时候才能得到解脱。解脱了，就不用受累、受苦了。一切痛苦烦恼的根源是我执我爱、自私自利，一切幸福快乐的来源是饶益众生。为众生而让自己解脱，饶益众生而让自己快乐。活得不累、不痛苦了，这叫解脱，身心得到自在了，这叫解脱。把“我”放下了，真正能够为众生的时候，我们才能得到解脱，这是脱离痛苦的方法！不是不让你为自己，是因为你不会为自己。赚钱、争权是为了解脱，不是为了痛苦。但是如果你自私地生活，混日子，再有钱，再有权，也得不到解脱。

235．早上起床的时候应该怎样发心？

我们早上起床的时候首先要发心：为了众生我发誓要成佛，为了成佛今天我一定要认真学修佛法。发这个心，带这个念，起床都有功德。然后做一遍上师瑜伽，祈请上师，从上师那里接受四灌顶，上师融入自己的心里，自己的心和上师的智慧融为一体，在那个境界中静坐一会。然后刷牙、洗脸，观想：刷的是自己的业障，洗的是自己的烦恼；这些清洁用品，都是诸佛菩萨的加持品，能去除自己的业障、烦恼与习气，这样修行成就快。你用固定的时间精进专修，想成就很难。因为我们每天都要为工作、生活奔忙，根本没有更多的时间修行。

236．怎样修“证悟空性的智慧”？

在菩提心的基础上才可以修“证悟空性的智慧”。不管是对世间，还是对出世间所有的法，不管是对众生还是

对佛，不管是对净土还是对娑婆世界，不管是对寂灭的法还是对轮回的法，都不执着，有无我的智慧，证悟人无我和法无我，破人我执和法我执。对人、对法，对自己、对他人，对内情众生、对外器世界都不执着，都能观为性空妙有，这样的心才是真正的证悟空性的智慧。

237．既然我们本性都是佛，为何还要修行？

我们都是自性清净的佛，但不是断证圆满的佛，都没有成佛。我们本性是清净的，从这个角度来讲，我们都是佛。佛具有的功德，凡夫也有，佛与凡夫没有丝毫的差别。但是，我们还没有断证圆满——没有断除烦恼，也没有证得圆满，从这个角度来讲，我们都没有成佛。所以，我们要断除烦恼习气，断除我执我爱，这样才能证得圆满。

238．没有时间做早晚课怎么办？

早课晚课都要做，如果实在没有时间，就简单地做。早课的主要内容是上师瑜伽，晚课的主要内容是除障法。早上没有时间，简单地做上师瑜伽就行；晚上没有时间，简单地做除障法就行。如果连这样做都没有时间，就在上班的路上念，或者有时间就念。我们早晚课的内容都特别殊胜，功德、加持都特别大，如果有时间，就做完整的。

239．什么是所知障？

所知障有很多种，主要是执着三轮。我们做任何事情都离不开三轮。比如吃饭，自己是一个轮，所吃的饭是一个轮，吃饭的过程又是一个轮，这是三轮。再比如做布施，布施者自己、所布施的东西以及布施的过程、做布施的对境，这是三轮。把三轮都视为真有、实有，不知道都是空

性的，都是如幻如梦的，然后去执着，这就是所知障。我们有两种我执——人我执和法我执。人我执是烦恼障的根本，法我执是所知障的根本。

240．既然可以在日常生活中修行，我们为什么还要在固定的时间里做课呢？

一定要把佛法与生活融合到一起，把所有的修行都运用到日常生活当中。但是很多人都没有这样做！现在我们做早晚课，念诵仪轨，有固定的时间与数目，这都是为了降伏烦恼与习气。最初不好降伏，所以要严格要求自己，这是必须的。如果没有这些，就不会提起修行的念头。如果真能想起来修行了，就没有固定的时间，没有固定的数目了。如果我们能把行、住、坐、卧都变成修行的过程，把吃、喝、玩、乐都变成修行的方法，任何时候都能增加福报与智慧。如果在日常的生活和工作中，总是想不起来修行，还是要有固定的时间和数目。在这段时间里把规定的功课完成，严格要求自己，把修行变成习惯，这样慢慢就好了。

241．为什么有的时候念咒不管用？

让大家念咒，都念了，但是很多人没有得到利益，于是就怀疑：“是不是念咒不管用啊？”不是不管用，还是没有念好，还是不会念。念咒不是那么容易的！咒是真言，就是从真心里流露出来的语言。你的心是真诚的吗？

如果没有真诚心，口头上即使念了也没有用。念咒一定要按仪轨念，这样才有结果，才有成就。你可以不修不学那些复杂的仪轨，但是一定要把简单的仪轨学会。这些

仪轨都是最简单的，也是最完整、最殊胜的，是从很多显密经典当中挑选出来的，是最精华的部分。这些都已经传给你们，教给你们了。学会了没有？修好了没有？自己好好地想想。

242．什么是习气障？

习气障是非常微小的所知障。就像把蒜放在碾蒜的臼里，然后把蒜倒出来了，还有那个味儿。习气障就是这样，没有粗大的烦恼障和所知障，但是有一点点的习气。也可以说是特别微不足道的所知障，成为习气障。所知障和习气障，主要障碍断证圆满，障碍成佛。

243．父母怎样把对儿女的贪执转化成善业？

无论对家人还是对儿女，别生起贪心。他们都是众生，你关心他们是应该的，对他们发慈悲心也是应该的。但是不要把他们当成是 “我”的。如果因为是“我”的家人，“我”的孩子，然后去爱、去关心，这都是贪心。因贪心所做的一切都是恶业，要感受恶报的。父母对儿女越溺爱，对自己的伤害越大，对儿女的伤害也越大。父母对儿女付出的越多，儿女对父母的要求越高，越不满意，父母也会没完没了地感受他对自己的伤害。

互相之间都没有好的结果，因为彼此都是贪心。如果你能把儿女当成众生，当成与自己最有缘分的众生，平等地对待他们，你照样可以关心、爱护、抚养他，但是一定要从心里放下。这是一种修行，也是一种慈悲心，这完全是善业，肯定有善报，不管是现在还是将来，互相之间都会有利益。

244．为什么要佩戴念珠?

在藏地，大部分人都戴念珠，总能看到、摸到念珠。这有两个重要的作用，一个是提醒自己：自己是学佛人，是修行人。还有就是能带动自己不断精进。通过计数，知道自己念得少了，就会提醒自己要精进；知道自己念得多了，生起法喜，就会更加精进。我们现在也都戴念珠，但是有的人只是觉得好看，把它当成装饰品；还有些人把它当作加持品，求保佑。这样也可以，但是没有太大意义。主要是用来警示你，提醒自己是学佛修行人，任何时候都应该念，任何时候都应该修，任何时候都要调整好自己的心，精进修行。

245．为什么说具德的上师是佛的化现?

佛即将涅槃的时候，阿难等诸弟子都在一旁痛哭。佛对阿难说："不要哭，不要难过，我的任务已经完成了，我该走了。但是没有关系，我还会来的，我将来会幻化成上师善知识的形象，来引导、救度你们。"这是佛亲口说的，《涅槃经》里有这些记载。在藏传密教中被视为"第二佛"的邬金莲花生大士也说过，所有的善知识、具德上师，都是他的化现。所以，具德的上师善知识，是诸佛为了救度我们这些末法时期的众生而化现的。

246．我们是怎样通过发心仪轨受菩萨戒的?

我们用的发心仪轨是《入菩萨行论》里龙树菩萨的传承。首先是祈请：祈请十方一切出有坏正等觉，及十地菩萨摩诃萨众，及诸位大金刚持上师垂念我。是祈请一切诸佛菩萨、上师善知识，请他们垂念自己，做自己的见证者。

在他们的垂念之下，开始念诵皈依、发心仪轨。乃至菩提果，皈依诸如来，正法菩萨众，如是亦皈依。这四句念三遍，是皈依三宝。首先要皈依，在皈依的基础上才可以发菩提心、受菩萨戒。不管是受别解脱戒、菩萨戒，还是密乘三昧耶戒，都需要修持皈依。没有皈依的基础，不能受戒。接下来是发心：如昔诸善逝，先发菩提心，复此循序住，菩萨诸学处。如是为利生，我发菩提心，复于诸学处，次第勤修学。 这八句也需要念三遍，这就是发菩提心。

往昔诸佛菩萨怎么发心的，我也如是发心；往昔诸佛菩萨怎么学习菩萨的学处，怎么救度众生的，我也那样做。这是发愿行菩提心，同时也是受菩萨戒了。念第一遍时，在自己的相续中会产生愿菩提心的戒体；念第二遍时，在自己的相续中会产生行菩提心的戒体；念第三遍时，会把这两个戒体稳住在自己的相续中。接下来还有“赞叹随喜者”和“发愿次第”。这就是一个完整的发菩提心的仪轨。我们通过这样的发心仪轨，来发菩提心，受菩萨戒。

247．随喜时拿钱多少与功德大小有关系吗?

随喜的时候，心一定要纯净。随喜不是收费用，不是让你捐款，是让你种福田，给自己做功德。如果没有条件，或者不方便，就不要勉强，可以一分钱也不拿，心里随喜就行。拿得少，拿一角钱、一元钱，也不要不好意思，不要怕别人笑话。别人笑话你，那是他不懂因果，他不懂佛理，他自己造业。你因为怕别人笑话而不随喜，是你自己不懂因果，不懂佛理，自己造业。有的人拿很多钱随喜，却是为了面子，心里并不想拿那么多，但是不好意思，怕

别人笑话，怕别人看不起。为了面子而随喜，这是不如法的，拿再多也没有功德。我希望你们不要这样。如果发心清净，随喜越多越好；如果发心不清净，拿多少钱也没用。自己看看，能不能发自内心地随喜，能随喜多少就随喜多少。这都是真正的存款啊！阿赖耶识这个银行，利润特别高，将来你可以取很多。但是也要根据自己的条件，不要太执着，太勉强。如果你太执着、太勉强地去做供养、布施或者随喜，这都不是纯善，没有多大的意义，甚至还会造业。不要这样，一切随缘。

248．佛法分为哪几乘?

佛法分为两乘：小乘和大乘。小乘包括声闻乘、缘觉乘，大乘包括菩萨乘、金刚乘。也可以分为三乘：小乘、波罗蜜乘和金刚乘。也可以分四乘：人天乘、小乘、波罗蜜乘和金刚乘。在宁玛派里分九乘：显教三乘、外密三乘、内密三乘。显教三乘是声闻乘、缘觉乘、菩萨乘（波罗蜜乘)。外密三乘包括事部、行部、瑜伽部。内密三乘指马哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽。第九乘的阿底瑜伽是最高的境界，就是大圆满。

249．我们为什么要选择修持净土与大圆满法?

我们都是末法时期的众生，解脱的事不能一拖再拖，不能拖到来世，或者拖到来世的来世。因为末法时期法弱魔强，以后佛力会越来越弱，魔力会越来越强，在这样的情况下，我们要解脱成佛是非常非常难的，越来越难。现在我们主要选择修持净土法门和大圆满法门，这两个是最方便的法门，最适合我们的根基，与我们最相应。其他那

些复杂的法要，我们没有时间学。修持这两个法门，最好能即身成佛，最起码能临终往生，这样就不用再辗转轮回了！我希望大家都能发誓发愿：精进勇猛地修持净土与大圆满法，然后在今生解脱。我将法本命名为《净土与大圆满修法仪轨》，也是有含义的，这里面就是修净土和大圆满法的方法。我们通过学修法本的内容，保证今生能解脱。希望大家都能珍惜。

250．唱金刚歌对修行有帮助吗?

学佛应该开心快乐地学，修行应该轻松自在地修，这样才能彻底了脱生死，彻底解脱。应该把佛法学得红红火火的！有时候可以唱一些觉歌，唱一些赞颂三宝的歌，也可以唱唱金刚歌，跳跳金刚舞。这样，对学法修行会更有帮助，不会有什么罪过的。所以大家以后可以多学些这样的歌曲，我们自己也有很多歌曲，都可以唱。在这种轻松、快乐、自在的状态中唱金刚歌，跳金刚舞，容易开悟证悟，觉行圆满。

251．只忏悔以前的罪业，不发愿以后不再犯错，能清净业障吗?

忏悔的时候，要在诸佛菩萨、上师三宝面前发誓发愿：“从今以后纵遇命难，再也不造这些恶业！”这个决心是返回对治力。有这个决心才能彻底弥补罪过，彻底恢复原状。没有这个决心，忏悔做得再好、再如法，也只能减轻罪业，不能彻底恢复，因为你没有返回对治力。如果还想继续造业，继续犯戒，还有这些想法，就说明了你不是真心的忏悔。若是你真心忏悔的话，还能有这些念头吗?刚

才服毒药了，现在抢救过来了，但是你说，自己断不了这个，以后还要喝。你能有这个想法吗？不可能吧？同样，忏悔的时候如果还想继续犯戒，还想继续造这些恶业，那你就不是真心忏悔了，就不能彻底恢复原状，不能彻底清净恶业了。

252．做火施一定要在晚上吗？有什么作用？

做火施，在下午、晚上或其它什么时候都可以。现在很多人都是初学者，做火施只能祛除一些病障、魔障，祛除不了内在的贪嗔痴慢疑等烦恼和习气。如果要祛除这些，还得有智慧。如果能用出离心、菩提心甚至证悟空性的智慧来摄持，就更圆满了。

253．佛法不是讲因果报应吗，为什么有些人作恶多端还春风得意呢？

现在社会上有些人心地非常恶劣，不择手段地到处造业，但是没有得到恶报。有的人心地善良，竭尽全力地行善积德，但是没有得到好报。于是很多人都怀疑因果。不用怀疑，因果不可思议。因缘果报有各种各样的，总有一天要现前，但是有过程。不是不报，是时候未到，到时候一定会报！有的是现世现报，有的是来世再报，有的是经过很多生生世世以后才能报。这个都要知道。

254．修行要积福，积福要供养、布施，但是没有能力的情况下怎么做呢？

佛法里讲的布施、供养，我们时时刻刻都可以做。我们有条件、方便的情况下，可以做实物供养；没有条件、不方便的情况下，可以做意幻供养。在任何场合，任何时

候，我们都可以把看见的、听见的、想到的那些珍贵稀有、清净美好的东西做供养。我们到超市买东西的时候，有各种各样的物品，摆放得整整齐齐，这都是给我们准备的供品啊，为什么不做供养呢?

布施也是随时随地都可以做。我们身上排出去的那些不净的垢物，浪费的那么多水、那么多剩饭、剩菜都可以做布施。对我们来说这都是脏东西，但是很多众生都需要，都非常期待。我们可以念“嗡啊吽”，通过“嗡啊吽”的力量，使这些布施品都变得清净，遍满虚空，都变成众生需要的东西。我们也可以念“嗡嘛呢巴美吽”，通过观音菩萨慈悲的力量，让众生都能得到利益。供养、布施随时随地都可以做，谁都有这个条件。关键是你愿不愿意去做，有没有这样的信心。

255．都说念佛好，能治病，能消业，我也念了，但是怎么还不好呢?

念佛能治病，能消业，能积福，能往生。但必须从心里念，必须真正懂得阿弥陀佛的含义。我们现在嘴里不断地念“阿弥陀佛”，但是心里都是贪嗔痴慢疑等烦恼。求阿弥陀佛、求观音菩萨，使自己或者家人健康长寿，孩子有好成绩，能考上大学，事业能成功。求的都是世间法，心里全是这些我执我爱，自私自利。这都说明出离心还没有生起来。还有的人求自己能往生。他知道人间苦，轮回苦，知道西方极乐世界好，想要往生到西方极乐世界，想要快点解脱，然后再也不回来了，于是就特别执着地念佛号。这样念佛求往生也是自私的，说明菩提心还没有生起

来。有了出离心、菩提心、证悟空性的智慧这些基础，达到这个层次了，念佛是很殊胜的。清净、平等、自在、随缘念佛，才是真正的念佛。

256．如果我们发心发愿将身口意供养上师三宝，供养众生，但是很多时候肯定做不到，这样会不会有过失?

虽然我们发心发愿将身口意供养上师三宝，供养众生，但我们作为凡夫，会有一些烦恼习气，不是一下子就能做到的，这需要过程。在我们没有做到的情况下，虽然会有一些过失，但是不能因为怕有过失就不去做。我们的这些愿力，是我们努力的目标与方向。不这样发心发愿，我们永远都做不到。我们这样发心发愿了，并且严格地要求自己，慢慢业障清净了，有智慧了，就会完全做到了。做不到的时候，就要不断地忏悔。

257．出家人和在家修行人各自都有怎样的责任?

学佛修行不是必须要出家，也不是必须要在家，这要看缘分。成家生孩子，这是一种缘分；在庙里诵经念佛，这也是一种缘分。各有各的缘分。既然成家、生孩子了，就有责任与义务了，必须要尽自己的责任与义务，所以不能要求自己完全和出家人一样。家也不要了，工作也不要了，孩子也不管了，整天到庙里，这就错了。出家人既然出家了，就要度众生，他有他的责任与义务，出家人也不能完全要求自己像在家人那样，那样也错了！各尽各的责任与义务，这就是修行。你是成家的缘分，你就成家，然后尽心地照顾家人，了缘了债。你是出家的缘分，你就出家，然后精进地学修佛法，救度众生。

258. 怎样判断自己是否具足意乐圆满?

意乐圆满，就是业际不颠倒。不用说是学佛人，就是作为一个普通人，也应该善良。然而业际颠倒的人不是这样，完全是与之相反的。这种人总是想骗人，想伤害他人。这种人心地恶劣，恶念特别重。行为也是非常下劣，不行善，不积德，光造恶业，刚强难化。这种人就是业际颠倒。还有一种业际颠倒的人，刚开始显得很有善根，也接触佛法，皈依三宝了，后来遇到一些违缘障碍，就灰心、退步了，于是一点点也不相信因果，不相信轮回，不相信三宝，心里生起了邪知邪见，恶念越来越重。这种人，学佛修行也是有目的的。他没有达到目的，就开始怀疑，开始灰心退步，开始放弃一切了，然后诽谤佛法，造恶业。这种人也是业际颠倒，不能修持正法。看看自己是不是这样的人?如果不是，意乐圆满我们就有了。

259. 我们观修无常的目的是什么?

我们要明白一切都是无常的，没有恒常不变的，都在刹那、刹那当中变。我们修好无常了，不是什么也不要，不是什么也不做。因为我们不懂得寿命无常的道理，所以做任何事情都不用心、不认真，因而就没有成功，没有成就。我们真正懂得了寿命无常的道理，真正明白了一切都离不开无常这个本性，我们做任何事情都是自愿的，不会有迫不得已的时候。家里事、家外事，大事、小事，都是一种因缘。既然结上了这个缘，就一定要了。我们在了缘的过程中，一定会用心，会抓紧时间，会分秒必争、全力以赴的。为了自己与众生的解脱，而学佛修行的事，我们

也不会一拖再拖、懈怠懒惰，一定会竭尽全力的。这样的话，我们做任何事情都会有所成就，都会圆满成功，包括我们的修行。这就是我们要修无常的原因。

260．怎么才能过一个平平安安的日子?

现在很多人都说，“我的要求不高，能过一个平平安安的日子就行。”你的要求够高了。发财不难，当官不难，但是要过平平安安的日子难。怎么才能平安?关键在于心。心安住了、平静了，你才能过一个平平安安的日子。那么怎么才能将心安住，怎么才能让心平静呢?只有佛法才能让你的心安住，让你的心平静。很多人都这么想，“因为我目前有这件事，所以才有烦恼。如果这个问题解决了，我就可以安心地过日子，可以安心地学佛修行了。”不可能！这件事结束了，肯定还会有别的事。无始劫以来到现在，我们一直在没完没了地处理很多事！那怎么才能没有事呢?放下就没有事了。没放下之前总会有事，不可能没有事。

261．在生活中、修行的过程中了缘了债的关键是什么?

我们度化众生的时候，要从家庭做起，但是不要认为这是我的家人、我的孩子，然后去付出，去关心。而要认为这是与我们最有缘分、最需要我们的众生，然后去关心，去照顾。不求回报、没有要求地去为他们付出，这就是菩萨行，这样才能了缘，才能还债。没有这样的发心，你付出的再多，你为他们再奉献，也了不了缘，还不了债。如果心不正，心不清净，互相之间还是报恩报怨，讨债还债。

今天你欠他，明天你还他；今天他欠你，明天他还你。这样互相欠、互相还，冤冤相报，没完没了，没有结束的时候。这也是一种轮回。那怎么办呢？发清净心，不自私、不自利，完全为他们。发心正确了，内心清净了，我们才能了这个缘，才能还这个债。所有的债都还上了，再也不欠了，再也不用还了，这叫了缘、了债，而不是你表面上做了一些事情就能了缘、了债的。

262．我已经学佛好几年了，怎么还没有成就呢？

现在很多人都学佛修行，也特别精进，但就是没有正确的方法，或者修行的方法不完整、不圆满，所以始终没有得到成就。想学会、想成就，首先一定要有完整的方法，要有传承与窍诀。没有这些，再聪明也不可能学会，也不可能修成。佛法的教育和其它的教育有区别。佛法的教育是用恭敬心、信心来获得的。修习佛法，若是没有恭敬心、没有信心就不可能有收获。还有的人有方法了，也会修持了，但是不够精进。你们为了生活那么努力，那么奋斗，把这些精力都用在解脱上了吗？都用在修行上了吗？为了解脱你付出过那么多吗？为了修行你那么奋斗过吗？修行是最重要的事，没有什么事比修行还重要。你们要把这些聪明都用在正事上，不要总是用在没有用的闲事上。天天忙着用自己的学问、技术造业，天天为了发财奔波，不要这样。如果都用在正事上，肯定很快就会有成就的。

263．什么是解脱的障碍？

解脱的障碍，就是人活得快乐幸福的障碍。快乐和幸福被障碍住了，所以心里那么压抑，全是烦恼和痛苦。我

们的内心为什么不快乐呢?因为精神世界没有发展，物质世界的发展就变成了精神世界的压力。我们的精神世界越有压力，活得越累；越有压力，活得越苦。所以我们一定要通过修习佛法，让自己的精神世界发展起来。精神世界发展起来了，能跟上并且超越物质世界的发展了，我们才不会活得累，不会活得苦。这是唯一的方法。

264. 破瓦法是临终才用的，可以等到年老了再修吗?

修行不是那么稳定，学佛也不是那么通达的人，最需要修三想破瓦法。有些人以为，“我现在不需要学修破瓦法，等以后再学再修，肯定能修成。”对，你既然遇到了破瓦法，以后肯定能修成。但是生命是无常的，万一还没有什么成就、没有成佛就死了，那个时候你怎么办?所以现在你先把三想破瓦法修好。如果临终前你能证得圆满，那就更好了。不然的话，你也可以通过三想破瓦法往生。

265. 有些人说，修破瓦法对身体健康和寿命有影响，是真的吗?

修持破瓦法不会堕落恶趣，一定能往生到极乐世界清净刹土。你今生有修持破瓦法的缘分和机会，这就说明了你是个有大福报、大根基的人，今生一定能解脱。相信自己，不要听别人说那些。很多人根本不了解佛法，尤其是不了解藏传佛教，说不能修三想破瓦法，出去之后就回不来了，还有怕身体不好什么的。不可能!

我到汉地才听说有这些说法，在藏地的时候从来没有听说过。我们从小的时候都学修破瓦法，哪有什么事啊?这都是自己的烦恼、习气，不懂装懂。自己不修还到处乱

说，影响、障碍别人的修行，这种人真是太可怜了。

266. 怎样才算把佛法这个“药”吃下去了?

假如说你有病了，家里摆着各种各样的药，但是不吃能治病吗? 吃了才有用。头疼了就吃管头疼的药，肚子疼了就吃治肚子疼的药。这叫实用。佛法是能够医治好我们身心疾病的药。怎么才算是把这个药吃下去了呢? 就是在日常生活中学修佛法，实践佛法，不要把佛法和生活分开，修行不要脱离生活。尤其是你们这些在家居士，没有那么多时间。把工作和生活变成修行，把佛法里讲的道理牢记在脑子里，融化到血液中，落实在行动上，在日常生活中使用，这样才能快速地解脱、成就。

267. 想发出离心却发不出来，怎么办呢?

出离心是菩提心的基础，但是出离心也不是无缘无故、想发就能发出来的。如果没有人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患这些四外加行的修法，不可能有出离心。四外加行修好了，出离心自然而然就会产生! 对轮回没有丝毫的贪着，对世间没有丝毫的留恋，这才是真正的出离心。有些人偶尔遇到困难、遇到麻烦的时候，会对世间生起厌倦的心，但这不是出离心，而是逃避心。一定不要轻易舍弃加行的修法，别小看这些! 这都是最殊胜、最重要的修法。修正行不难，难在修加行。修出离心、菩提心都特别难，修正行的时候没有什么可难的。地基打好了，盖楼就快了。为什么很多人修了很多年，却没有任何成就? 原因就在于没有基础的修法，却直接抓那些高深的法，直接修正行了。

268．佛为什么说众生愚痴颠倒?

佛讲众生“愚痴颠倒”，你看，我们想要快乐，但是我们所做的一切都不是快乐的因；我们不愿意感受痛苦，但是我们所做的一切都是痛苦的因。我们的所思所想和所作所为都是背道而驰的，我们都想快乐，但是不会行善，这就叫愚痴颠倒！你执着痛苦而想逃避，这本身就是个痛苦，你永远脱离不了这个痛苦；你执着快乐而去追求，快乐会离你越来越远，你永远得不到快乐。我们不执着于痛苦，更不想逃避痛苦的时候，痛苦自然而然就远离你了。我们不执着快乐，不去追求快乐的时候，快乐自然而然就来了。心的转变是最重要的。心转变了，一切都会转变。我们持咒念佛、诵经打坐都是为了转心，如果你的心没有转过来，这都没有太大的意义。希望你们从内心里不要再那么愚痴颠倒了！

269．在修行的过程中，面对对境的时候把握不住，怎么办?

我们这些在家居士，总是要面对各种对境，刚开始肯定把握不住。不要对自己没有信心，什么事都没有！修行也是一场战争，我们拿正知正见的武器来对付邪知邪见，有胜利的时候，当然也会有失败的时候，但是别退心！别害怕！一定要下决心，坚持下去，有一天一定会胜利的。但是有些人总是害怕、担心，有点坎坷、磨难了，就开始怀疑了，“怎么了？我是不是学得不好了？我修行怎么有问题了？是不是不能解脱了？”这都是真正的魔啊！不要这样。这都是很正常的，尤其是刚开始的时候，邪知邪见

的习气特别重，正知正见是刚刚有的，这个力量特别弱，所以会经常失败，但是没有事。我们慢慢可以加强正知正见的力量，几次以后就有经验了，就越来越好了。

270. 普贤云供咒有什么功德？为什么要通过供养仪轨来做供养？

我们平时都做供养，上香、供水果等。我们做供养的时候，首要的是要发心清净。靠清净的力量，这样才能跟诸佛菩萨相应。如果你的发心不清净，或者你的供品不清净，或者环境不清净的话，佛菩萨接不到你的供养。但是我们很多人都是初学者，都是凡夫俗子，很难做到清净。那怎么办呢？就是通过供养仪轨，尤其是通过普贤云供咒，通过咒语的力量才能达到清净圆满。将我们所准备的供品通过供养仪轨，通过普贤云供咒来供养，第一，能清净；第二，能增长；第三，能变化，变成上师三宝、父母众生需要的，这样才能达到圆满。平时做供养的时候，最好通过供养仪轨来做，最起码也要念普贤云供咒，边念边做供养，这样功德才能圆满。

271. “请转法轮”的“轮”有什么含义？

请转法轮的这个“轮”原指轮宝，轮王七宝中的一个。轮王有金轮王、银轮王、铜轮王和铁轮王。金轮王是最大的轮王，能统治整个四大洲。银轮王能统治三个洲，铜轮王能统治两个洲，铁轮王能统治一个洲，南瞻部洲。在贤劫中也出现过很多轮王。为什么叫他们轮王呢？他们都有轮宝。有的轮宝是金的，有的是银的，有的是铜的，有的是铁的。轮宝是能自动飞行的一个东西，是轮王们最好的

用具，功德力非常大。他们坐轮宝不管到世界任何一个地方，不用战争，所有的百姓、众生都归顺他们，然后那些众生自然就能得到安宁。佛传法也是一样。不管在哪个世界，不管是什么样的众生，只要遇到佛法就能得到利益，得到解脱，所以就拿轮宝来比喻佛的传法。

272．我们修金刚萨埵除障法时，要明观上师金刚萨埵佛。那什么叫上师金刚萨埵佛呢?

我们观修金刚萨埵除障法时，要观想金刚萨埵佛作为皈依、忏悔的对境。在这里，上师金刚萨埵佛代表十方三世一切诸佛菩萨、主尊、上师三宝。什么叫上师金刚萨埵佛呢？其实上师和金刚萨埵佛是一体的，他在显现上是金刚萨埵佛，但实际上是自己的根本上师。也可以说形象为本尊，本体为上师。通过这种修持方法能快速成就。我们与上师的缘分非常近，与本尊的缘分相对来说远一些，所以成就有快慢。若是你观修金刚萨埵除障法时，能跟上师瑜伽结合在一起修持，成就的速度就非常快。若不这样修持，你精进学修最终也能成就，但是这个过程非常慢。所以我们在修法的时候最好将本体观为上师，形象观为金刚萨埵佛。

273．对那些造业的人，我们应该怨恨他们吗?

发现有人造业了，我们不应该不高兴，而应该可怜他，然后替他忏悔，愿他以后不要再造这样的业，愿他以后不要感受这些果报。“我恨他，因为他造业造得太狠了。”如果你这样想，那你还不是菩萨，你还不会当菩萨。他造业狠的时候，更应该对他生起慈悲心，不应该生起嗔恨心。

他造业越狠，我们就应该越可怜他，替他消业，发好心，跟他结善缘。现在很多时候避免不了这种现象，但是尽量避免吧。

274. 放生以后，被放生的动物却遇到危害，怎么办?

放生的时候，也要考虑周围环境和一些客观条件。觉得环境安全，没有问题，那就可以放生。如果你当时发心是清净的，是为了救度这些众生，为了保护这些众生的生命而去放生，万一过后有什么不好的事情发生，实在没有意料到，没有想到后果，那么对自己来说也没有什么罪过，有的时候谁也掌握不了这个情况。但是如果明明知道这个地方不安全，却把众生随便扔在这里，那就肯定有罪过，这样还不如不放。以发心为主。发心清净，心里对众生是恭敬的、慈悲的、善良的，就行了。

275. 回向的方式有哪两种?

回向的方式有两种：一个是三轮体空的回向，一个是相似三轮体空的回向。先说三轮体空的回向。主体是自己，这是第一轮；做回向的对境，这是第二轮；我们要回向的功德，这是第三轮。从胜义谛的角度来看，三轮都是空性的，不是实有的，都是如梦如幻的。有这样的见解，进入这样的境界，站在三轮体空的角度，用证悟空性的智慧来回向，这是三轮体空的回向。这是开悟、证悟的人才能做到的。我们现在还没有开悟证悟怎么办?我们可以做相似三轮体空的回向。什么叫相似三轮体空的回向?我们所作的善根、功德、福德，过去诸佛如何回向，我也怎样回向；现在诸佛怎样回向，我也怎样回向；未来诸佛怎样回向，

我也怎样回向；那些大菩萨——文殊菩萨、普贤菩萨怎么回向，我也怎么回向；具德的上师善知识们怎样回向，我也怎样回向。这叫相似三轮体空的回向，这样也能代替三轮体空的回向。

276．什么是世俗菩提心？

从发心本体的角度来分，菩提心可以分两种：一个是世俗菩提心，一个是胜义菩提心。世俗菩提心是登地菩萨以下的发心，胜义菩提心是登地菩萨以上的发心。世俗菩提心可以分两个：一个是愿菩提心，一个是行菩提心。对于初学者来说，世俗菩提心特别重要，尤其是愿菩提心。我们天天讲法、闻法前念的，“为度化一切父母众生要发誓修持成佛”，这就是愿菩提心；“为早日圆成佛道要精进认真闻思修行”，这就是行菩提心。一个是为果而发誓，一个是为因而发誓。我们一定要反复地这样发愿发誓，直到有一天在我们的相续中自然而然就有这个念头、这个想法的时候，我们才算发出了世俗菩提心。

277．有福报了不用努力也能赚钱吗？

善根与福德是因，努力与奋斗是缘，有因有缘才能产生结果。光有缘没有因也不行，没有种善根，没有修福德，光努力奋斗，拼命地、不择手段地去赚钱，没有用，得不到。光有因没有缘也不行，不努力、不奋斗也不能得到。

278．做火施的时候为什么要把自己观想成观音菩萨？

我们通过仪轨做火施的时候，首先要把自己观想成观音菩萨。为什么要这样观想呢？因为观音菩萨是一切诸佛慈悲的显现。我们只有把自己观想成观音菩萨，给那些众

生发慈悲心，那些众生才敢来，才敢拿。如果我们把自己观想为马头明王、普巴金刚，这些忿怒的形象，很多鬼神就不敢来了。我们供护法的时候，自观为马头明王，因为马头明王特别有威力，那些护法都不敢不来。如果护法不愿意来，我们就把自己观想成有威力的主尊，下命令让他们赶紧来，吩咐他们去做这个事、做那个事。但是，布施的时候不是这样，那些饿鬼、那些可怜的众生不敢来、不敢拿，都偷偷地来，偷偷地拿东西，这个时候我们要慈悲。观音菩萨多仁慈啊！发出慈悲心了，才能感召那些众生，众生都生起欢喜心了，就敢来、敢拿了。这都是有意义的，不是随随便便地观想。明白了以后，一定要如理如法地做。

279．偷盗（不予取）有哪三种情况？

身三种恶业的第二种，偷盗。偷盗也就是不予取，可以分三种：强权不予取，盗窃不予取，欺骗不予取。强权不予取：是通过自己的势力和权利，用强硬的手段夺占别人的东西。例如君主不依靠合法税收，而是凭借暴力甚至军队来劫夺财物。盗窃不予取：是在暗地，偷偷摸摸地窃取别人的东西。欺诳不予取：是通过欺诳、诈骗等手段得到别人的东西。做生意的人很容易造这种业。把不好的物品说成是好的，把廉价的物品说成是贵重的，以此欺骗顾客，这些都是欺诳不予取。还有的人专门喜欢占别人的便宜，这也属于是不予取。

280.《普贤行愿品》有什么功德？为什么修法仪轨的后行部分要念《普贤行愿品》发愿、回向？

普贤菩萨的愿力最大最广，十方三世一切诸佛的愿望，

都包含在普贤菩萨的十大愿望里。《普贤行愿品》的内容，就是普贤菩萨的十大愿望。我们念诵《普贤行愿品》，跟随普贤菩萨发愿、回向，我们的愿力就能和十方三世一切诸佛的愿相应；我们的发愿、回向，都能达到最清净、最圆满、最殊胜。所以我们一定要跟随普贤菩萨，按照《普贤行愿品》的内容发愿、回向，这样是最如法的。我们念诵普贤行愿品的时候，不要只在嘴上念，一定要边念边思维，边念边观想，发自内心地念。普贤菩萨发的那些大愿非常殊胜，我们跟随普贤菩萨一起发大心、发大愿，才能断除我执我爱，才能断除自私自利。我们没有自私自利，没有我执我爱了，就不会有这些私心杂念，也不会有这些烦恼痛苦了。

281．什么是与众生结恶缘？怎样才能避免？

善恶完全在心里，不在表面上，不在形式上，一切都看发心、动机。做善业还是造恶业，结善缘还是结恶缘，完全在于自己的起心动念。如果我们对众生有贪嗔痴慢疑这些烦恼的话，尽管表面上没有做什么，但是心里有了这些起心动念，就等于与众生结恶缘了。一有对境，贪心就上来了；一有对境，嗔恨心就上来了，这都是结恶缘。我们在愚痴的状态中接待人、处理事，这也是结恶缘。如果我们能在不贪、不嗔恨、不愚痴的状态中发好心、发好愿，就能跟他们结上善缘，将来一定能够度化他们。

282．我执为什么会是轮回的根呢？

因为所有烦恼、非理作意的根本就是我执，就是人我执和法我执。首先，要看破我，去掉我，断除我执，然后

才能降伏、断除烦恼，没有烦恼才能不造业，不造业就没有这些业果了，这样轮回自然而然就消失了。所以，要从根本上断除轮回，要彻底从六道中解脱的话，首先要证悟空性，要破我执，有无我的智慧。

283．修行人积累财富会障碍解脱吗?

若是你证悟了，达到牛粪和黄金、手掌和虚空等同的境界的时候，拥有再多的财产也不会影响你、障碍你解脱。若是没有达到这种境界，不能积聚太多的财富，不然会变成你的障碍。到时候你放不下啊，自己没有用完，也舍不得给别人，临终的时候，一定会产生一些贪念。这样你根本往生不了，会转生为一些小饿鬼或是小傍生，去保护自己原来的财物。所以大家一定不要太执着于这些财富。

284．什么是无畏布施?怎样去做无畏布施?

无畏布施是指在众生身心不安、恐惧、害怕的时候，能够帮助他消除这些感受。这一类的布施叫做无畏布施。爱护自他的生命，在机缘成熟的情况下保护众生的生命，这也属于是无畏布施。比如爱护我们身边的这些众生——苍蝇、蚊子、蚂蚁、蟑螂等等。现在很多人家里都有很多蟑螂，你可以爱护它们的生命，把它们放生，这就是无畏布施。夏天蚊子来咬我们，那个时候我们能忍受，然后去爱护它的生命，这也是无畏布施。还有，我们都非常讨厌苍蝇，它飞来飞去染污我们的食物，但是我们可以忍受，然后将它放生，这也是爱护生命，做无畏布施。随时随地都可以爱护生命。有时，我们发誓发愿爱护自他的生命，虽然在实际行动上暂时还没有落实，但是你有这种决心和

愿力，就相当于做无畏布施了。每个人都可以做无畏布施。在放生、护生的时候，哪怕你拿一元钱、一角钱随喜，虽然它像一滴水一样微不足道，但是一滴水一旦汇入大海，它与大海就是一个整体，也会和大海一样无穷无尽。

285. 具备什么样的条件才能修本尊法?

真正修密宗、修金刚乘的时候，五种圆满是基础，两个次第是方法。在五种圆满的基础上，通过两个次第，然后持咒修本尊，最后才能成就本尊。不是随随便便就能成就本尊的。现在很多人刚接触密法，一开口就问自己的本尊是谁，求本尊法，想修本尊法，这完全是错误的。连基本的道理都不懂，连最基础的修法都没有，怎么修本尊?不可能的。所以大家一定要先修好这些加行，明白最基本的道理，修好最基础的法，然后再进一步修更高深的法，这才是捷径。这样才能更快速、更容易地实现目标。

286. 怎样对治即将生起的烦恼?

最好有无我的、空性的智慧，在烦恼刚起来的时候就将它断掉。如果没有这样的智慧，你也可以用一些善法来对治。所以，要时时刻刻观察自己的心态与相续。一旦烦恼生起来的时候，不管是贪心、嗔恨心、愚痴，还是傲慢、嫉妒这些非理作意，统统都要转变、断掉。最好将烦恼转成智慧，将烦恼转为道用，将烦恼转为菩提，最起码也要降伏，不要让它们发芽、结果。“发芽”就是已经显现在言行上了，“结果”就是已经成为事实了。要抽薪止沸，不能扬汤止沸，把种子断掉，从根本上解决，这样它就不会再发芽、结果了。这个非常重要，时时刻刻要这样做。

287．什么是苦集灭道?

佛成道后初讲四谛法——苦集灭道。“苦”就是轮回。“集”就是非理作意这些烦恼。烦恼是轮回的因，轮回是烦恼的果，这是属于轮回的因果。“灭”是寂灭。“道”是修道、证道，是到达寂灭真谛的路。道是因，寂灭是果，这是属于涅槃的因果。不管是轮回的法，还是涅槃的法，从世俗谛的角度，从缘起的角度来讲，这些因和果之间的关系都是事实存在的。

288．什么是真正的进步?

在行住坐卧当中，随时随地观察自己的心，不让它生起烦恼。一旦生起了，立即降伏，立即断掉，尽量以正知正念来护持自己的相续。能够把功夫下到心上，从心里转变的话，这才是真正的修行。这样的进步，哪怕是一点点的进步也是真正的进步。否则在表面上、在形式上再精进也不会有太大的意义，也不是真正的进步。

289．怎样才能报答上师的恩德?

自觉觉他，自度度他；认真学佛修行，弘法利生；满足上师的愿望，协助上师的事业。上师的愿望就是众生的利乐，上师的事业就是佛法的事业。身口意和上师相应，任何时候都要协助上师，任何时候都要帮助上师弘法利生，任何时候都要忆念上师。这就是报答上师的恩德。

290．应该给没有信心的人宣讲佛法吗?

佛法是饶益众生的方法，我们应该宣说佛法。但是，如果对方没有一点一滴的善根与信心，不能轻易地给他宣说佛法。这样对他不但没有好处，反而还会有坏处。没有

一点一滴的善根与信心、实在不是法器的人，我们也能经常遇到。这样的人，你给他讲法，他也许会生起一些邪见，或者会进行一些诽谤。这样，相当于你毁坏了他的相续，不但不能饶益他们，反而还会伤害他们。所以大家一定要注意，要谨慎，弄清情况以后，才可以为他人宣说佛法。

291．怎样判断自己有没有出离心?

我们应该从两个方面来思维观察。一个是从轮回法、世间法方面来观察：对世间的安乐，对人天的福报，对名闻利养有没有欲求之心？有没有丝毫的贪欲之心、羡慕之心？对父母儿女、亲朋好友有没有贪着之心？如果丝毫没有这些贪欲之心，然后再从出世间法方面来观察：自己是不是真心实意地，日日夜夜、时时刻刻都在寻求解脱？到了这个时候，才可以说是在相续中产生了出离心。这是衡量是否有出离心最好最好的标准。

292．什么是“不畏甚深法义之安忍”?

当听闻到甚深空性实相，尤其是“远离勤作自性大圆满实相之精要”等法语时，不应生邪见，而要千方百计、毫无颠倒地受持其中的密意。很多人对一些甚深的法义，不但没有信心，反而还有一些邪见。以前佛陀讲般若空性的时候，很多小阿罗汉都接受不了，都感到非常恐惧，然后吐血而亡，最后都下地狱了。我们现在对这些甚深法义，尤其是密宗里很多善巧方便的法门不理解，或者不太明白也不要紧，但是千万不能生起邪见，不能因为不了解而去诽谤，否则容易毁坏自己的慧命，断除自己解脱之命。八万四千法门其中有小乘、大乘、密乘各种法门，都是根据

不同众生的根基、因缘、福德宣讲的，都是佛法，大家一定要恭敬，要保持正见，不能对这些法有邪见，不要轻易评价，更不能诽谤。这叫“不畏甚深法意之安忍”。

293．求来的福报为什么不稳定?

现在很多人都是那么认为的：今天念咒了，或者参加法会了，身体上有点舒服了，家里平安了，事业顺利了，就觉得学佛有意义，佛有加持，上师有加持。过几天身体有点不舒服了，或者家里又出事了，再或者工作上有点坎坷了，就觉得学佛没有意义，上师三宝没有加持了，然后心里开始产生怀疑，心灰意冷了。如果你对佛法的理解是这样的话，你还是没有领悟佛法。你修的就是人天的福报，修的是世间法，修的是今生，而不是解脱。你向佛求平安，求健康，求长寿，求发财，就算是求到了，这也是你自己本来的福报。如果在你的命中没有这些福报，佛菩萨也不能给你。你求到了这些福报，这也是消耗自己的福报。福报享受了以后就会没有了，根本不可能永远的平安、健康、发财。这都是暂时的，无常的。

294．我想弘法但是没有人听怎么办?

有的人很着急，“我想弘法，但是都不听我的！”然后很苦恼。自己觉得，“我讲得很明白，很不错啊，怎么没有人听，没有人相信呢？”还是自己的摄受力不够，修证还不到位。你虽然在理论上很精通，虽然讲一些道理的时候滔滔不绝，但也不要急着去弘扬佛法。自己真的有修有证，真的有摄受力的时候，自然而然就会有人亲近你，向你学习，之前你着急也没有用。

自己在修行上有一定的成就是很重要的。现在有人到处去讲法，不仅没有什么效果，反而增加了好多烦恼、痛苦，也伤害了好多众生，因为当时发心不清净，自己没有摄受力，没有修行。机缘不成熟、修行不到位的时候，这样做对众生不但没有好处，反而还会有伤害。你自己先学好修好，到时候自然就能饶益很多很多的众生，弘法利生没有问题。

295．我们做课的时候为什么要唱颂?

我们做课的时候要念诵好多仪轨、偈诵、祈祷文，我要求大家尽量唱着念，慢慢念。为什么?这样比较容易思维观想。对于一个老修行人来说，对于一个有成就的人来说，速度快一点没问题。但是我们这些初学者没有一定的修行，没有一定的定力，若是念快了，很难思维和观想。边念边思维，边念边观想。三藏十二部显密一切经典的精髓都包含在早、晚课等修法的内容里。我们做课、唱诵的时候，是不是从心里念?现在时间久了，念多了，很多人开始没有兴趣，没有信心了，不太爱念了。这就说明你没有边念边观想，没有边念边思维，你没有把心融入到修法中。若是你能把注意力专注在这上面，把自己的心投入进去，你会越念越想念，这是一种最大的享受。

296．什么是窍诀?怎样才能得到?

让你证悟自己的本性、佛性的方法就是窍诀，是最最殊胜的窍诀。但是，如果你的相续没有成熟，给你再多的窍诀也没有用，不能让你开悟。若是自己真有修行，真有智慧，真有这个因缘福德，时时处处都会得到窍诀，所有

的一切都在给你机会。不管是顺境还是逆境，不管是善人还是恶人，都在给你表法，都在给你窍诀，让你成长，让你消业，让你还债，让你积福，让你开悟。

297．怎样闻法才有意义？

现在我在讲法，你们在听法，这个时候如果你们心里有感觉，能够对治自己的一些过错、一些烦恼、一些习气就好了，这样你闻法就有意义了。若是我讲法的时候，你没有什么感觉，像是对别人说的一样，与自己什么关系都没有，也没在自己身上发现什么，那就没有太大的意义了。在学法修行的过程中也是，一定要用佛法对照自己，对治自己的烦恼习气。若是没有对治烦恼习气，越学烦恼越多，越修习气越重，那你所学的、所修的就不是佛法了，你也不是修行人了。如果你不承认错误，不改正错误，你永远都不会有进步，你永远成不了佛。做人也是，如果你不承认错误，不改正错误，你永远当不了一个好人。

298．我们做会供所用的仪轨有什么殊胜之处？

我们在喇荣做会供的时间也是初十和二十五，但是念的仪轨不是这个。在喇荣，初十做的是文殊会供，二十五做的是海王空行母——益西措嘉空行母会供。但是这些仪轨都没有翻译成汉文，并且都很长，内容也复杂，念起来特别费劲。用这些仪轨做会供，七、八个小时才能完成。现在谁有那么多的时间呢？连一个小时的会供，还有很多人抽不出时间。已经翻译过的会供仪轨也有很多种，但是有的仪轨不完整，有的特别短，几分钟就念完，所以也不合适。金刚萨埵修法仪轨之会供，是一种通过金刚萨埵的

修法所做的会供。我们为什么修这个法？第一、末法时期的众生业障比较重，金刚萨埵修法主要是消业；第二、这是法王的伏藏法。上师法王如意宝在一个圣地的湖里取出来一个宝瓶，宝瓶里装的就是这个法。法王说过，这是莲花生大士的法，也是普贤王如来的法，也是释迦牟尼佛的法。由法王取出来的这个伏藏法，对我们来说有特殊的缘分，有特殊的加持，有特殊的缘起，特别殊胜。法王也说过，这个法对末法时期的众生特别有利，尤其是对汉地的众生特别有利。

这个仪轨不短也不长，还特别完整，会供修法所必要的内容都包含了，一个小时就能做完。正行部分只有几十分钟，非常方便，加持力特别大，而且与我们有那么好的缘起和缘分，所以我们就选择了这个仪轨。会供法特别殊胜，上等根基的人参加一次会供就能成佛；中等根基的人参加一次会供就能证悟、开悟；下等根基的人参加一次会供所积累的福慧资粮，超过了自己一个人三十年当中独自修行积累的福慧资粮。大家一定要重视，一定要珍惜。

299．什么是胜义菩提心？什么是愿菩提心？什么是行菩提心？

现前证悟空性的智慧是胜义菩提心。为了救度一切众生而发愿修持成佛是愿菩提心。为了早日修持成佛而精进认真闻思修行是行菩提心。

300．为什么说信心是一切功德的来源？

佛讲过：信心是一切功德的来源，是一切成就的来源，信心有多大加持有多大，加持有多大成就有多大。为什么

这样讲呢？如果你知道上师三宝有无漏的功德，有超凡的智慧，有饶益众生的心，有清净的戒律，还有摄受弟子的能力，有很多很多值得学习的地方。在人生的道路上，在修行的道路上，确实可以作为榜样，你从内心里非常崇拜他，于是生起了欢喜之心，这就是清净信心。然后，你一定会生起一种希望：希望自己也变成他那样有智慧、有福报、有能力的人，希望在自己的相续中也能产生他所有的功德，这就是欲乐信心。既然有这样的愿望，那么你每天、每个小时、每分钟都会去学功德，修福报。坚持学，坚持修下去，最后一定会圆满。

有这样的认识，有这样的正见、定解，这叫不退转信心。一天比一天好，一年比一年强，你的功德、福报就会越来越圆满，最后达到最圆满的时候，你就成为菩萨，成为佛了。所以，信心是一切成就的来源，信心是一切加持的来源，这一点点都不迷信，非常科学。

301．修持金刚萨埵除障法以后会有哪些反应和变化？

如理如法地修持金刚萨埵除障法一段时间以后，人们会在很多方面产生不同的感受。有的人烦恼、习气比以前更明显、更严重了，身体的个别部位也比以前更难受、更疼痛了，但是不要紧，这都是正常的现象。继续修持，用不了多久，就会明显地感觉到烦恼、习气越来越少，越来越轻，心情也会越来越轻松、愉快，身体上的疼痛也会逐渐消失，所有的一切都开始向好的方向转变。对修行、对解脱、对佛法越来越有兴趣，越来越有信心，对上师的感恩心、对众生的慈悲心越来越增长，这都是业障消除的表

现。有的人修持一段时间以后，见解、证悟会有一个很大的提高，根基好的甚至会业障消尽，证悟空性。

302．在修行的过程中需要远离恶友吗？为什么？

我们在修行的过程中要远离恶友，远离恶知识。为什么要这样呢？因为与恶友交往共处，贪心、嗔恨心、愚痴三毒会逐渐增长，会失坏闻思修行，变得没有慈悲心。对于修行人来说，这非常可怕。所以，要尽量远离那些不信佛的人，甚至对佛法有邪见的人。尽量不要与他们接触，交往。那么这算不算舍弃众生呢？这也不算舍弃众生。若是自己有度化他们的能力，你就可以接触，交往；若是暂时没有这个能力和机缘，还是要尽量远离这样的人。

我们都是凡夫，心态、相续都容易变。经常和这样的人交往共处，自己也许会慢慢被他们转变了，闻思等功德也许会慢慢失坏了。如果明明知道他是个恶友，但是实在没有条件离开他，那么一定要把握好心态。随时祈祷上师三宝，随时观察自己的相续，随时调整自己的心态，以正知正念来约束、保护自己的相续，不要为外境所转，不要为他人所转。如果能把握自己的心态，能把握自己的相续，对方有再大的魔力也不会染污你的相续。拿佛法来衡量自己，纠正自己，改变自己。自己改变了，才能慢慢转变别人。这是最最殊胜的一个方法。

303．什么叫出离心？

对世间没有贪念，对轮回、对三有（三界）产生真正的厌离心，并且真切地希求解脱，渴望解脱，这样的心就是出离心。

304．同修道友在一起交流的时候有什么需要注意的?

现在很多时候，金刚兄弟、同修道友聚在一起不谈佛法，也不谈修行的感受，只说一些闲话，说社会上的、家里的或者是亲戚的一些没有意义的话题。我们交往共处的时候不能说闲话，不能说世间的一些琐事。这都属于绮语。道场是修行的地方，应该宣扬佛法，互相交流修行的感受，这样对自己的修行也有一定的帮助。应该保持坛城、道场的清净，不应该染污它。否则不仅没有功德，反而还有一些罪过。

305．怎样做才能在梦中想到佛?

念佛的时候专心念，观想佛的时候专心观，专心思维。能这样专心，晚上做梦的时候就能梦到佛。

306．怎样才算犯菩萨戒的根本戒了?

菩萨戒的根本戒是舍弃众生。舍弃众生的界限是从心里想：我能救度他的时候也不救度他，我能帮助他的时候也不帮助他。对任何一个众生只要有这么个念头的时候，就算彻底犯菩萨戒的根本戒了。那个时候在你的相续中存在的菩提心的戒体就失去了。我们都是凡夫，有时候会产生这样的念头。没关系，犯戒以后可以通过多种方式忏悔，然后再重新受菩萨戒、发菩提心。

307．我们为什么要用《开显解脱道》这个仪轨来修加行?

修加行的仪轨有很多种，我们用的这个仪轨是麦彭仁波切造的，叫《开显解脱道》。麦彭仁波切是大圆满法第十七代传承上师，他对法王的恩德特别大，法王跟他有特殊

的缘分。法王曾经说过，麦彭仁波切所造的这个仪轨格外殊胜，对我们来说有格外的加持，所以法王要求我们都按照麦彭仁波切造的仪轨来修加行。我们在喇荣修加行的时候用的也是这个仪轨。按照这个仪轨来修加行比较方便，有不可思议的加持。

308. 凡夫能不能救度众生?

每个众生都一样，都不愿意感受痛苦，都希望能够幸福快乐，但是他们的所作所为都是痛苦的因，所想与所做背道而驰。所想的都是让自己解脱，活得快乐幸福，但是所做的却是恶业，所以最后得到的都是苦报；想得到安乐，得到幸福，但是却不会行持善业。这就是众生沉沦轮回苦海的原因。

我们所要做的就是帮助他们从这种愚痴颠倒中觉醒，进而从苦海中解脱。但是因为我们也是凡夫，就好比我们与他人同时落水，尽管我们有帮助他人的心愿，但是我们连自己都无法解救，又怎么能谈得上解救他人呢？同理，我们与众生同时在轮回中流转，在我们没有能力解救自己的时候，说救度他人就是一句空话。所以从这个意义上来讲，凡夫是没有能力救度众生的。想要解救众生于苦海，只有达到佛的果位，然后辗转法轮，才是真正的救度众生。

309. 可以轻易评论陌生的上师善知识吗?

对一些不太了解的上师、善知识，若是进行赞叹或者诽谤，都不是很好。因为你不了解他，也看不出来他是个具德的上师，还是邪师，或者是魔师。有的人根本不了解，一听到、或者一见到某些上师就开始评论。有时候说一些

好的，有时候说一些不好的。在不太了解的时候，不要轻易相信、接触，也不要反对或者是诽谤、侮辱，这都是不如法的。

310．什么是心的相续?

心的相续，是很多个刹那心的连续。前一个刹那心是后一个刹那心生起的因缘，后一个刹那心是依靠前一个刹那心而生的。这样连续不断的过程，就是心的相续。

311．饭前做简供的时候要注意些什么?

我们现在很多人在吃饭之前都做简供，做得很像样，但都是马马虎虎地做。因为快要吃饭了，饭菜都摆在眼前了，心里都很高兴，唱诵的时候都非常有劲儿，可心里根本没有观想，吃的时候也没有把饭菜当作加持品，没有当作甘露和甘露丸，都是贪吃。“这个味道不错，得多吃点；那个味道不行，少吃点。”光想这些。

我们一定要发心，一定要转念。做完简供以后，如果把这些食物、饮品都当作加持品来享用，这样，第一、能积累福德；第二、能得到上师三宝的加持。上师三宝的加持处处都有，在哪里都可以融入，主要是你自己有没有信心。其实加持是靠信心来感召的。我们的信心就像窗户，上师三宝的加持就像阳光，永远在放射光芒。

如果你把窗户打开了，阳光马上就可以照进来，照亮你的小屋，照亮你的身心。我们吃饭的时候，能够把信心这个窗户打开，把这些食物都当作上师三宝的加持品，然后享用，这样不但对身体有帮助，而且还能祛病、驱魔，多好啊！我们做会供的时候给大家发一点食品和饮品，提

醒大家要将这些观为甘露和甘露丸，也是这个道理。

312．我们在顺境当中要注意什么?

当我们遇到一些顺境，或者一些世间的利益和福报的时候，一定要观为彩虹一般，不能贪执。虽然这些名誉、地位、财富、权势，显得非常有益，非常美妙，我们可以享受，也可以拥有，但这都像彩虹一样，都是无常的，很快就会消失；而且它们本身就是空的、虚假的、不可靠的。

所以大家一定要注意，不能被诱惑，被干扰，被染污，一定要保持自心清净。我们这些凡夫容易被顺境所诱惑，心随着境转动，经常沉迷在贪嗔痴这些烦恼当中。其实作为一个修行人，在逆境当中会好一些。因为在逆境当中，容易发现自己的缺点和不足，也容易调整心态，但是在顺境中非常难把握。我们得到了一些帮助、一些好处、一些表扬，春风得意的时候，都非常执着，沉溺其中而不自知。这个非常可怕，一定要注意!

313．如何培养信心?怎样才能具足信心?

信心是一切功德的来源，信心是一切加持的根源。没有信心就没有加持，没有信心就不能成就。如果信心不是特别具足，就需要多培养信心，多闻思轮回的过患、解脱的利益、上师三宝的功德，多看这方面的书和光盘。但主要的还是消业积福。懂得再多，如果业障没有消，没有积累一定福报的话，要具足信心也是很难的。

314．为什么不能轻易谈论众生的过失?

佛经中讲过，一地菩萨不能衡量八地菩萨的境界。我也经常跟大家讲，我们不能说别人的是非。有些修行人喜

欢谈论他人的过失、长短，说这个人修行好，那个人修行差；说这个人做的如法，那个人做的不如法。你怎么知道如法不如法啊？你凭什么来衡量、判断啊？仅仅靠一些直觉，你作为一个凡夫有那么大的能力吗？光靠这双肉眼，连墙外面的东西都看不到，能看到别人的内心吗？能看到别人这些有漏、无漏的功德吗？谈论众生的过患，还容易诽谤到佛菩萨。有一种说法，“佛和贼不知道在何处。”我们看不出来贼在哪，同样也看不出来佛在哪。佛菩萨为了度化众生，也有化现成狗、猪、苍蝇、蚊子的时候。所以我们不能伤害这些众生，也不能轻易说这些众生的过患。若真的我们有幸遇到了一位菩萨或是一位成就者，却诽谤他们了怎么办啊？所以，都要注意。

315．得到人身的因缘是什么？

断除十恶业，修持十善业（不杀生，断除杀生，爱护生命；不偷盗，断除不予取，行持布施；不邪淫，断除邪淫，护持戒律；不妄语，断除妄语，说谛实语；不两舌，断除离间语，化解怨恨；不恶语，断除恶语，说悦耳语；不绮语，断除绮语，精进念诵；不贪心，断除贪心，当持舍心；不害心，断除害心，修饶益心；不邪见，断除邪见，当依正见。）并且要有殊胜的愿力。这两个因缘具足了才有可能得到人身。我们今生今世得到人身了，不是偶然的，是累生累世积累的福德，才有这么一个机缘，才得到的这个人身。

316．受持八关斋戒的八条戒律都能到哪些功德？

如果我们能受持八关斋戒的话，将来能得到佛的色身、

三十二相和八十种随形好。

（1）戒杀就能得到佛的金刚身的果报；

（2）戒盗能得到手足千辐轮相的果报；

（3）戒淫能得到六根无漏、清净庄严的果报；

（4）戒妄能得到面相圆润、梵音深远相的果报；

（5）戒酒能获得体相庄严、令人生畏相的果报；

（6）过午不食能获得四十齿相、齿白齐密的果报；

（7）不涂抹装饰能得到圆满戒定真香的果报，不歌舞等能获得具足圆满三十二相的果报；

（8）不坐卧高贵床褥能获得享用三种法座法垫的果报。

这都是在《根得吉自求经》中讲的。在自己的相续中受持了八关斋戒，然后认真守护，仅仅一日一夜也能得到这么多的功德，能得到暂时与究竟的利益。就这么殊胜圆满。

317．修四无量心为什么要以舍无量心为基础?

菩提心的基础是四无量心，四无量心就是慈无量心、悲无量心、喜无量心、舍无量心。我们修四无量心的时候，先要修舍无量心。若要在相续中真正生起慈心和悲心的话，必须要依靠舍无量心，否则慈悲心就无法生起。舍无量心就是要舍掉两种心态：舍掉对亲朋好友的贪恋心；舍掉对怨敌仇人的嗔恨心。我们很多人都是凡夫，在相续中自然而然就有这种习气和观念。认为这是我的亲人，对我有恩，所以我就应该喜欢他；认为那是我的敌人，与我有仇，所以我就应该嗔恨他。

我们首先要去掉这些念头。若是舍无量心没有修好，舍不掉这两种心态，有亲朋好友、怨敌仇人的分别，这就不是平等心，就无法做到对每个众生都平等地对待。

318．身顶礼（磕大头）的时候心中如何思维观想?

身顶礼的时候，双手合十，宛如含苞待放的莲花一般，空心合拢。依次合掌于顶轮、喉轮、心轮。同时心里观想:恭敬顶礼上师三宝的身口意，使自己和一切众生都能够得到上师三宝身口意的加持，使身口意得以清净。然后俯身，双手触地向前推出，同时呼气，心里观想呼出贪嗔痴慢疑五毒。然后，前额着地，双手举过头顶，观想:恭敬顶礼上师三宝，祈请上师三宝加持我等一切众生获得无上正等觉的果位。祈请加持后起来，同时吸气，观想吸入了佛的五种圆满智慧——成所作智、妙观察智、平等性智、大圆镜智、法界性智，自己和一切众生都获得无上正等觉的果位。或者，吸气的时候，观想:吸入了佛的身、口、意、功德、事业，也就是佛身的加持、口的加持、意的加持、功德和事业的加持。这样观想也可以。

319．皈依时为什么要把父母观想在身边，却把怨敌观想在前面?

观修皈依的时候，观想自己跪在皈依境面前，左边是今生的父亲，右边是今生的母亲，前面是自己的怨敌仇人，后面有很多家亲眷属、冤亲债主以及所有的众生，都跟着自己一起皈依上师三宝。其实所有的众生都当过我们的父母，但是为什么要把今生的父母观在自己左右?这代表孝顺，我们要尽孝道。佛法里讲众生平等，但是佛法不离世

间，佛门里也讲孝道，所以今生的父母要观在左边和右边。这些冤亲债主、怨敌仇人为什么要观在前面呢？我们要断除对仇敌的怨恨。所以我们做皈依的时候，要把这些冤家、仇敌，我们最讨厌、最不愿意在一起的，对我们伤害最大的众生都摆在前面。对其它的众生要生起慈悲心不太难，但是对怨敌、仇人发慈悲心有一定的难度，所以一定要把这个障碍去掉。

320．依止上师有哪几个阶段?

依止上师有三个阶段：观察、依止、修习上师的意行。首先要用智慧来仔细地观察、分辨，当自己能确认他是个具德的上师善知识，再去依止。具德的上师肯定会有无伪的慈悲心、广大的智慧、清净的传承，也一定有圆满的灌顶、殊胜的窍诀、清净的戒律、摄受弟子的能力。这些功德都具足了，才算是具德的、具足法相的上师。但是你要依止的话，还要考虑自己能不能随时亲近，随时沟通。观察好以后，你对他有信心了，觉得跟他很有缘分，你想依止他，这个时候你一定要从心里做决定：从今以后，我认认真真、老老实实地跟他学佛、修行。这样你就可以依止他了。

要把自己的身口意三门完全供养给上师，使它们变成上师利益众生的工具。修习上师的意行就是修上师瑜伽，跟上师相应。修上师瑜伽，最好是他怎么做你也怎么做，他怎么说你也怎么说，他怎么想你也怎么想。慢慢地你的身口意就和上师的身口意相应了。最好是把自己的心融入到上师的智慧当中。

321．什么是三恩根本上师?

在我们修行的过程中，每个人都会因不同的缘分遇到各种上师：有的给你皈依，有的给你传承，有的给你灌顶，有的给你窍诀，令你证悟。这些上师可能是一位，也可能是几位，看自己的缘分。给你灌顶，给你传讲续部，给你窍诀，令你证悟空性真理的上师是你的三恩根本上师，他是对你最有恩、最有帮助的人。这样的上师是我们皈依对境的总体——三宝的总体、三本尊的总体、三身佛的总体。

322．为什么学佛修行不能离开忏悔?

我们都造过很多很多业，都犯过很多很多戒，在我们的相续中，已经有了堕落恶趣的因缘，我们要把这些恶业统统忏悔掉。学佛修行的过程，就是消除业障、忏除罪障的过程。忏悔，简单地说就是认错、改错。成佛之前不可能没有错，谁都有犯错的时候，只是我们没有发现，没有感觉到而已。

如果自己没有发现，没有感觉到，这就是业障。看看自己是不是佛?福德、智慧资粮有没有圆满?都圆满了才是佛。如果还没有圆满，还有烦恼习气，还有想不开、想不通的事情，那你还没有成佛。当我们证得无上正等觉的果位了，那个时候才不需要忏悔，之前都要忏悔。

323．什么叫一门深入?

一门深入就是一心专注。修什么法就思维什么法，不能思维其他的法。我们解释禅定的时候说过：禅是心专注于某一个对境、某一个内容，或者某一个正知正见上。东想西想、东抓西抓，观想金刚萨埵佛的时候，又想药师佛、

阿弥陀佛什么的。这都是杂念，不是一门深入，不是专心修学，这都是不如法的。

324．我们修三想破瓦法的时候，要在体内观想中脉。中脉有什么特点？每个特点都有什么含义？

中脉有四个特点：

第一、它是深蓝色的，表示法身恒常不变，这个法身也是我们的本性。我们第一代上师法身普贤王如来，他的身也是深蓝色的。第二、整个中脉特别薄，比气球还薄，这表示习气障薄弱。第三、中脉特别明亮，表示能遣除无明黑暗。第四、它特别挺直、端正，从肚脐下面四指宽的位置，一直到顶轮梵净穴，没有丝毫的偏斜和弯曲。这表示不入邪道和劣道。中脉下端完全封闭，没有丝毫的漏洞，这表示封闭了三恶趣和轮回的门。上端完全打开，没有一点点遮盖，这表示打开了三善趣和解脱的门。

325．修法需要得到传承，接受传承的时候需要具足什么条件才算得到传承呢？

在接受传承的过程中，一定要具足三个条件：

第一、上师想给你这个传承。第二、自己也想得到这个传承。发心愿意接受传承。如果不愿意接受传承，即使当场都听到了，也得不到传承。如果想接受传承的话，必须要用恭敬心、虔诚心来接传承。第三、一定要听完整，不能间断。

在这个过程中，都要听清楚，不能有遗漏。如果没有听清楚，你所得到的传承就不圆满。在接受传承的过程中，即使自己会念也不能跟着念诵。

326．修法、念诵仪轨一定要得到传承以后再修、再念吗?

传承就是上师、善知识把这个法、仪轨传给你，让你学、让你修，使你有学、修的资格，这也是一种许可。没有传承地念和有传承地念，加持力不一样。没有传承地念，不是特别如法，加持力也特别小；有传承地念，比较如法，加持力也特别大。如果上师、善知识没有把这个法传给你，按道理来说，你没有资格念这个仪轨，没有资格修这个法。显宗也讲传承，但是密宗更讲传承，密宗里所有的法都是通过传承传下来的。如果没有传承，你学得再好、修得再好，也不会有太大的意义，也不可能有任何成就。所以，传承特别重要。

327．很多人学佛修行，就是想往生到西方极乐世界，但往生不是很容易的事。具足什么样的条件才能往生到西方极乐世界呢?

往生到西方极乐世界一定要具足四个条件：一、发愿、行菩提心；二、积累福慧资粮；三、念修、观修阿弥陀佛；四、回向发愿往生到西方极乐世界。同时还要远离两种违缘：五无间罪和谤法罪。只要能够具足这四个条件、远离两种违缘，临终一定能往生到西方极乐世界。这是阿弥陀佛的大愿，本师释迦牟尼佛告诉我们的，不会有丝毫的差错，只要相信就行。

328．观修上师瑜伽的时候，应该观想上师的形象，还是观想佛菩萨、本尊的形象?

修上师瑜伽的时候要观福田，就是观想上师。如果对

上师有具足的信心，每当见到上师、听到上师、想到上师的时候就会生起无与伦比的欢喜心，在你的心目中上师跟佛没有任何区别，你有这样具足的信心，就可以直接观想自己的上师。观想在自己的头顶或者前方有一个宝座，在宝座上面有莲花座，莲花座上有日轮垫，日轮垫上有月轮垫，上面坐着自己的上师。如果你对上师的信心不是特别足，还有上师和佛的分别，觉得除了自己的上师以外还有佛，觉得佛比上师更好，你可以把自己上师的形象观为莲花生大士或是其他的本尊，或者是你最有信心的佛菩萨。

329．有怎样的发心，才算是大乘修行者?

现在很多人学法修行，都是为了解脱，为了往生，但不是为了众生。还有的人一听说佛的功德大、福德大、智慧高，有各种神通神变，贪心就起来了，贪着这些佛的境界，特别想成佛，想玩神通，想享受这些福报。这都不是为了众生，也就不是菩提心，所以这都不是大乘修行者的发心。大乘修行者的发心有两种发心：第一个，为了救度众生发誓发愿要成佛；第二个，发誓发愿精进认真闻思修行。精进认真闻思修行是为了成佛，成佛是为了众生，始终是为众生。有这种发心，然后去学修，这才是真正的大乘修行。

330．在金刚萨埵除障法里，念完百字明以后，上师金刚萨埵佛化成光融入自己的体内，自己瞬间也变成金刚萨埵佛。此处把自己观成佛，要具足什么样的条件呢?

观想上师金刚萨埵融入自己的体内，自己成为金刚萨埵。这个时候一定要具足如下三个条件：第一、是明，一

定要观得清楚明了。第二、是净，把自己观为佛，已经清净了。在这里，不是强行让你将自己观为佛，将不清净的东西观为清净；而是你本来就是清净的，本来就是佛，你也认识到了这个道理。第三、是稳。就是观金刚萨埵佛融入自己的体内，从心里想自己与金刚萨埵佛无二无别，对这个道理有一颗坚定而稳固的信心。

331．受了别解脱戒就能解脱了，那我们怎样才能得到别解脱戒的戒体呢？

别解脱戒是在有出离心的基础上受持的戒，最起码也是为了自己的解脱。比如说我们受持不杀生的戒了，这不一定是别解脱戒。如果在你的相续中没有出离心，不是为了脱离轮回而受持戒律，而是为了人天福报之类的目的，你受持居士五戒、沙弥戒、比丘戒、比丘尼戒，就是一般的戒律，而不是别解脱戒，你也不一定能解脱，因为没有出离心。什么时候有了出离心，在你相续中存在的那个戒自然而然就变成别解脱戒了。

332．佛当时为什么要经过祈请才转法轮？我们现在应该怎样修持请转法轮，都有哪些功德？

释迦牟尼佛成佛后，见众生愚痴，不能体悟佛法的甚深道理，更不懂得珍惜法宝，于是默然不语，七七四十九天没有讲经说法。大梵天王和帝释天王等很多天人见到这样的情形，就向佛供养了海螺和金轮，祈请了三次，这样佛才开始辗转法轮。末法时期的众生因福薄慧浅，业力越来越大，只追求饮食、衣饰、钱财、玩乐，不知道有解脱的方法。即便是进了佛门，也没有辗转法轮的能力。所以

我们应当以种种善巧方便，劝请十方诸佛菩萨、上师善知识广转法轮，讲经说法，向众生开示解脱之道。这样，佛法的光芒才能照亮整个世界，才能铲除众生心灵上的黑暗。如果在我们周围，有具德的上师善知识，也应该尽力请求他们为众生讲经说法。

修请转法轮的功德，第一、能消除谤法罪。我们很多人都在过去的生生世世诽谤过上师三宝，犯过谤法罪。如果我们经常劝请诸佛菩萨、上师善知识转法轮的话，这些业障都能消尽。第二、能种下慈悯众生的善根，生生世世都能遇到佛法，在相续中不会生起邪知邪见。

333．我们在修行的过程中经常会遇到一些障碍，那什么事情最能障碍我们修行呢?

我们在修行的过程中会有很多障碍，这个时候一定不要忘记上师三宝，我们要共同祈祷上师三宝，心态要保持稳定、保持清净，一定要调整好自己的心态。上师和弟子之间，同修道友之间，金刚兄弟姐妹之间发生矛盾，互相诽谤，互相伤害，互相舍弃，这些才是最大的障碍。别的都不算什么。我们的坛城、大家的发心都很清净。清净心的力量大，魔就沾不上我们，障碍不了我们。

334．金刚萨埵除障法中的四种对治力是什么?

（1）所依对治力

所依对治力有内所依对治力和外所依对治力。内所依对治力是在相续中具足愿、行菩提心。外所依对治力是观想、皈依上师金刚萨埵佛，通过他的加持及愿力消除自己的业障。

（2）厌患对治力

厌患对治力也可以叫破恶力，就是对自己往昔所做的恶业生起强烈的追悔心。我们已经造过那么多业，犯过那么多戒，犹如服了很多毒药。我们解脱的慧命、成佛的因缘快要断了，怎么能不后悔呢？只是在口头上说说没有用，要发自内心地忏悔，通过这样的意念来忏悔，才能破坏恶业，消除业障。简单地说，忏悔就是在上师、主尊面前认错。发现自己的错误，承认自己的错误，这是最最重要的。

（3）返回对治力

对自己以往所造的恶业，下决心从今以后纵遇命难也决不再造。改正错误、去掉毛病，断烦恼、断恶习，这就是返回对治力，也是恢复对治力。这样才能恢复原状，才能回归当初。人都是烦恼的奴隶，它们征服我们的时候，我们没有任何办法抵抗，只能在它们的牵引下去做。当我们对自己往昔所做的这些恶业有强烈的追悔心时，才会下这样的决心。

（4）现行对治力

观想金刚萨埵，念诵百字明，祈请金刚萨埵加持，消除自己的业障。金刚萨埵降下甘露，沐浴自己的身心，净除自己心灵上的障碍，病障、魔障、烦恼障、所知障、习气障，所有的障碍都从汗毛孔、脚底、肛门排出去了，于是身口意得以清净了。

335．往生西方极乐世界要具足四个条件，远离两种违缘。两种违缘一个是五无间罪，另一个是谤法罪。请问什么是谤法罪，怎样消除谤法罪呢？

无论是显宗、密宗，大乘、小乘，八万四千法门都是佛说的，都是解脱的方法。不能说任何有关佛法不好的话，若是说了就是犯了谤法罪。心里对不同的法门有分别、执着，相互攀比、排斥，认为这个法门不好，那个法门不是正法，也都属于是谤法罪。谤法的罪过非常严重；犯了谤法罪的人念佛念得再多再好，也不能往生。具足四种对治力而修持金刚萨埵除障法，能够清净、消除谤法罪。还有，经常修持“请转法轮”的修法，就是经常在心里观想、默念、祈请诸佛菩萨辗转法轮，讲经说法，这样也能消除谤法罪。

336．在修行人中，普遍存在这样的现象：我们与外人能够相处好，与家人却相处不好；我们对外人很慈悲，但是对家人却不行。为什么会这样呢？怎么才能改变？

很多人都说：“我对外人挺好，别人对我的印象也很好；但是我对家人不行。对其他人我有慈悲心，但是我对家人始终发不出来慈悲心。”这就说明了你没有真正的慈悲心，你没有修行。因为别人还不了解你，你在外人面前偶尔说几句好话，关心关心、照顾照顾就行了，不用经常装，这没什么可难的。难在哪里？对经常接触的人要持之以恒地付出、照顾、关心，才是真正的难处。你能感化他，才是你真正的进步。

那些外人跟你不经常接触，不太了解你，也不怎么需要你，所以没有什么矛盾和冲突。家人不一样，天天接触，互相太了解了，太熟悉了，你如果不是真心对他们好，就很难相处。其实你跟家人在一起的心态，才是你真正的心

态，真正的面目！对外人挺祥和，这都是装的！装模做样，花言巧语，你已经欺骗众生了。

发慈悲心、菩提心的时候要慢慢扩大范围，尤其是实际去做的时候更要按次第，从自己身边有缘的众生做起，无缘的众生你想度也度不了，想帮也帮不了。他成为了你的亲人，这也是一种缘分。现在我们都修慈悲心和菩提心。修慈悲心是你一定要把他人当作自己的父母，修菩提心是你一定要把他人当作佛。这也有过程，我们要努力，慢慢地就做好了。

337. 我们平时修法的时候，可以转转经轮吗?

修法的时候，最好不要转转经轮，应该专心观修。但是有的人转转经轮的时候，也不影响自己的观修，这样可以。如果影响了观修，那就不太好，不如法了。我们在“闻法方式”里讲过，闻法的时候，连念珠和转经轮都要放下，专心谛听。修法的过程中也是一样，应该专心观修，不应该做其他的事，包括善事都要放下。平时方便的时候可以转一转。

338. 修法的时候坐不住怎么办?

没事，慢慢就好了。刚开始学修佛法的时候，多看看书，先明白一些基本的道理，然后再修。修法时坐不住，主要是由于不太明理，对佛法没有太大的兴趣，希求正法的心不强烈。若是强烈了，有信心了，一坐好几个小时、好几天，时间很快就会过去。这样的修行是一种享受。很多人还是心态没有放平，没有真正进入那种修法的状态。太着急了，心紧张，身体也肯定坐不住；心放松了，身体

自然而然就会轻松了。着急也没有用。一着急心态就不稳定了，更观不出来了。能想到哪就想到哪，能观到哪就观到哪，这样效果会更好。

一定要学会将身心放松。心不能太紧张，也不能太放松，要保持适度。太放松了，就变成散乱了；太紧张了，就变成执着了。功夫费了不少，时间费了不少，没有太明显的效果，没有太多的成就，就是因为没有把握适度。我们真正能够把握适度了，很快就能有效果。我们观修、思维的时候，刚开始肯定有这样的时候，什么也想不起来。修炼都有过程，慢慢就好了，一天比一天好，一个月、一年、几年以后就完全没问题了。

339. 做早晚课念得快，半个小时就念完了，可以吗?

观想能跟上念诵就行。如果念得太快，观想跟不上，就不行了。我们有的修法里要观文武百尊，就是观想一百位本尊，观想功力非常强的人，一瞬间就能观出来，而且能观得一清二楚。观想是一种功夫，我们平时做早晚课的时候，一定要用心观想，熟练了就容易观出来了。

340. 念观音心咒的时候，有时候观想的是佛菩萨，有时候观想的是众生，这如法吗?

修法的时候一定要按传承、按仪轨、按上师的要求去做。不要再往里面加别的，不要再去想别的，这都不如法。你真能够如理如法地观想了，就足够了。若是还特意去想其它的，就已经耽误了自己的修行。修法、观想的时候，如果相续中自然地产生了一些念头，那就让它自然消失就行了，不要特地去想。按仪轨、按传承做就行了。

341．学生应该怎么学佛修行?

好好学习，天天向上，这就是修行。好好上学，认真学习，这都是应该的。同时，你一定要发一个好心。你是为了什么学习的?现在很多人发心都不正确，心里不清净，都是为了自己的利益，怕没有学历找不到工作，赚不到钱，就是为了这些。这都不是重要的。

你应该发心:为了社会，为了佛教的事业，为了更多的众生，而去努力学习。将来，你把所学到的这些知识都变成利益众生的工具。你将来有知识、有能力了，就能为社会做出贡献，帮助那些有缘的众生。以这样的心态学习，都是修行。一定要这样转念、发心。

342．业障重的人能修大圆满法吗?

我们有上师，有三宝，有这么殊胜的法，业障很快就会消尽。一生起出离心、菩提心的时候，宿世所有的业障都能消尽；对上师生起信心，对众生生起慈悲心的时候，业障也会消尽。业障没有功德，但是通过忏悔能消尽，这是业障的功德。我们现在有忏悔之王——金刚萨埵除障法。我们按法本、按传承好好修，脚踏实地地修，不怕业障，一切都会好的。

343．现今社会如何亲近依止上师?

想成就，确实要依止上师，并且能够经常和上师交流，随时与上师沟通。虽然现在我们没有条件随时见面，但是也不要紧，我们通过互联网，通过各种渠道，随时都可以联系。现在和以前不一样，以前很多大德高僧都是到很远的地方去寻找上师，依止上师，跟随上师去学修，包括我

们的历代传承上师都是这样。以前哪有现在这些条件啊?那些上师、大德们连出几本书都很费劲，哪有什么光盘、磁带、电脑、网络、电话啊?现在是信息时代，我们有很多方便，可以随时沟通，随时亲近。以前交通也不方便，求法也难;现在不一样，有汽车，有火车，有飞机，几十分钟就能到，再远的地方一两天也能到了。我们还可以通过互联网来学法。我讲法的内容，在我们大圆满法网站里都有;现在讲的，几个小时以后就会有。光盘、书籍，流通起来也很方便，有事情需要沟通，还可以打电话。现在亲近上师的条件很具备，和以前不一样，若是你想依止，想学修，一点困难都没有，随时都可以。就怕自己没有决心，没有信心。

344．婚姻、家庭会给我们带来烦恼，是不是就不要结婚了呢?

不是说不让你结婚生孩子，而是不让你执着这些。一切随缘，你可以结婚。如果你执着了，不结婚，不生孩子也是一种苦恼;若是你真正看破、放下，有智慧了，结婚生孩子也是一种快乐，也是一种解脱。佛示现成佛以后，为什么七七四十九天没有讲经说法?就怕众生不相信，怕众生不明白。一讲空，就认为什么也没有了;一说有，一下子又执着实有、真有了。这里也是，一说结婚、生孩子是自寻烦恼、自找痛苦，就不能结婚了?这也是一种偏见，其实不是这样的。

345．哪种供养和布施是最重要的?

供养有很多种，但是法供养是最圆满、最殊胜的。对

上师三宝，你可以没有别的供养，但是你不能没有法供养；对父母众生，你可以没有别的布施，但是你不能没有法布施。如果你对上师三宝没有法供养，对父母众生没有法布施，那你学也是白学，修也是白修，不会解脱，不会成就。一定要发心，发慈悲心，发菩提心；一定要发愿，为众生解脱，为众生成佛。然后好好地学佛，好好地修行，这是对上师三宝最大的供养，对父母众生最大的布施。

346．打扫卫生有什么功德和利益?

打扫卫生是最好的修持方法。一切法的自性是不垢不净的，你感觉脏乱，那些众生也感觉脏乱，这都是你的业障和烦恼，也是众生的业障和烦恼。这些业障和烦恼正好显现在你眼前，你把它们打扫干净了，就消除了自己与众生的烦恼和业障，这才是真正的消业积福，这才是真正的还债。这里有弘扬佛法，有救度众生。你打扫得干干净净了，别人看了也有舒服的感觉，也有欢喜心，这是佛性。你让众生见到了本来具有的佛性，多好啊!

以前佛有个弟子叫周梨槃陀伽，特别笨，教什么都学不会。最后佛告诉他：“你扫地吧。你扫地的时候心里想，你扫的这些尘土不是尘土，是你的业障，是你的烦恼。”他特别虔诚，对佛所说的话没有丝毫的怀疑，就照做了。最后把所有的业障烦恼都扫干净了，成阿罗汉了。这是一种消业积福、开悟证悟的方法！我们也一样，这些灰尘、不干净的东西都是我们的烦恼业障、分别执着。打扫得越干净，我们的心地就会越清净，心就会越自在。在喇荣曾经有两个人，特别有名，讲法、辩经都非常好，人们都赞

叹、恭敬他们。有一次，上师法王如意宝让他们连着七天扫大道。因为他们有违缘，这是一种消灾免难、去除违缘的方法，也是一种窍诀。我们藏地那边有这种情况，修行的程度越高，魔力就越大。如果不能战胜魔力，就去扫地；只要一扫地，一切魔力都会消失。小孩子上学学得特别好，大家都赞叹，这时候容易出现障碍，应该让他去打扫卫生，他就不会有魔力了。这都是一种善巧方便。

有人说："我每天也打扫卫生啊，但是业障没有减轻。"这是为什么呢？因为没有发心。洗脸、刷牙、洗澡的时候都应该发心，业障、烦恼就都能洗干净了。这样在日常的生活中你可以积福、消业。家庭就是佛国净土，自身就是最圆满的坛城。你庄严净土，清净坛城，这就是发心动机。转念才能消除业障，转心才能降服烦恼。

347. 修密法修不好容易下地狱，真的是这样吗？

无论修什么法门，修不好都会堕落地狱。什么叫修不好？若是你半途而废，违背戒律，舍弃誓言，修哪个法门都一样，都会下地狱。若不是这样的话就不会的。其实真正能够修密法的人是很少的，按标准来衡量，要求相当高。真正能够修持密法的人非常安全，基本上是不可能下地狱的。因为真正能修密法的人是已经开悟的人，基本上不会犯太大的错误，所以是不会堕落的。

348. 做火施的时候观想得不到位众生能收到吗？

做火施的时候，打手印的力量，念咒语的力量，内心清净观想的力量，这三个力量合在一起才能功德圆满。若是发心不到位、力量不到位，众生不一定能收到。其实最

重要的是信心。若是你对手印、咒语、方法有坚定的信心，相信“嗡阿吽”的力量，一念“嗡”都能清净，一念“啊”都能变多，遍满整个法界，一念“吽”都能变成他们需要的，而且自然就得到。

我们自己没有太大的力量，我们靠佛的力量，靠“嗡啊吽”的力量，靠手印、咒语、观想的力量，也能达到目的。有的人还是没有认识到，没有深信。如意宝拿在手里，但是没有认识到，没有向它祈祷，就不能发挥它的作用。为什么？因为都是缘起性空。你没有向它祈祷，它也不会给你成就。做火施也没有什么难的观想内容。“嗡啊吽”的含义，能够忆念，能够想到，而且能坚信就行了。其实做火施、供曼荼，这都是非常殊胜的法门，若是自己有信心，认真学修的话，能够消业积福，对你的各方面都会有极大的帮助。

349．我还没有接受过灌顶，可以看密法方面的书吗？

过去，密法方面的书、密法，要在灌顶以后才可以看，才可以修的。但是现在的情况不同了，密法方面的书、密法、大圆满法都已经公开了。上网一搜索，最深奥、最秘密的法都有了。上师允许了，大德们允许了，那你还顾虑什么啊？

有的人问：“上师，我还没有接受灌顶，《百日共修开示》能不能看啊？”以前和现在不一样。以前，尤其是佛在世的时候，密法非常保密。因为当时的众生不是密法的法器，他们接受不了。若是没有一个界限，随便给他们传讲，很多人都会生起邪见。但是现在众生的根器不一样了，我们看了以后，也不会生起太多的邪见。若是你得到灌顶

以后再看，那是最好的了；若是没有，你也可以先看一看、学一学，都不会有问题的。

比如说龙钦巴大士的《七宝藏》，以前是很保密的。若是没有灌顶，没有上师的开许就看，护法立即会惩罚，不可能让看，但是现在可以随便看。你以为护法不知道，或者管不过来了吗？不是的。护法知道。三大护法——一髻佛母，Ra合拉，多吉拉巴，一个比一个有威力，但是他们没有惩罚。这说明他们允许看了。法的主人是上师，因为上师已经开许了。密宗里，每一个续部、每一种仪轨都有专门护持的护法，他们一刹那也不会离开。从前，一个有神通的人看见三大护法经常到一个地方转。他很好奇，那里什么也没有啊，护法经常来看什么啊？他就去那边看个究竟，结果发现只是龙钦巴大士《七宝藏》里的几个字。连这几个字护法都经常来守护，完整的就更不用说了。现在随便看，护法也没有怪罪，说明没事了，所以现在想学就可以多学一学。

350．我们供的护法为什么叫智慧护法?

我们供的四大护法——格萨尔王、一髻佛母、多吉拉巴、Ra合拉，他们都是佛菩萨的化身。一髻佛母是普贤王如来的化身，格萨尔王是莲花生大士的化身，Ra合拉是观音菩萨的化身，多吉拉巴是大势至菩萨的化身，他们都是智慧护法。你赞叹他们、供养他们了，他们就能护持你，你就容易开智慧。

但是现在很多人供护法都是为了求别的事情。“我今天要顺利，要发财，要中奖……”然后去供护法。别求这些！你祈祷上师三宝的时候，不就是求增长智慧吗？供护

法也是一样，也要求增长智慧。有智慧就什么都有了。我总是默默地发愿、默默地祈祷你们都能有智慧，都开大智慧。你们也一样，不用求别的事情，就求智慧。

351．我想去坛城参加共修，但是怕人多，容易起烦恼，怎么办?

有的人说："我不愿意去坛城、道场参加共修，那地方太闹，人多事多，我怕起烦恼，怕造业。我自己在家里修多好啊。"在家里修也许好，但是你不参加这些共修，也是在逃避对境。不能逃避，在不耽误工作，不耽误日常生活的情况下，应该多去参加共修。参加的时候，一定要管好自己。逃避了就没有对境了。如果在对境面前能把握住自己的起心动念，这才是护持戒律。如果什么对境也没有，什么也没有想，什么也没有做，这也不算是护持戒律。逃避是不对的，应该面对。以后要多参加共修，到清净的坛城、道场，接触这些有修有证的善友，对你的修行一定有帮助。

352．什么是简供?做简供有什么功德?

我们用的这个简供仪轨是传承上师麦彭仁波切作的。它简单明了，方便而且完整，是最简单的会供。过去很多人发愿今生做一百万遍会供，然而一百万遍会供通过较长的仪轨来做，是做不到的，但是可以通过简供仪轨来圆满这个数量。

我们平时在用餐、饮水之前，都可以念诵这个简供仪轨，这就相当于把食物和饮品都做会供了。这是一种善巧方便的修法，有消除业障、积累福报的功德。看见美好、

悦意的东西的时候，也都可以念诵简供仪轨来做供养。如果方便的话，最好边念、边观想、边打手印。这些方式综合在一起，才是最圆满、最殊胜的。

353．邪淫有哪几种情况？都有什么样的行为属于邪淫？

大概地说，邪淫就是与夫妻以外的人发生不净行，但是详细地讲起来有很多种情况。

1、非人。与家族七代之内的亲属有不净的行为；与父母兄弟姐妹、僧尼有不净的行为；与别人已经支付了钱财的人，或未成年的少男少女有不净的行为。这都是邪淫。这是在对境上的要求。

2、非处。在密处以外的地方，比如在口腔、肛门有不净的行为（包括用手）也是邪淫。

3、非境。在父母、老师、上师、僧众附近（能听见、能看见的地方），在佛像、佛塔、佛经等三宝物所在的地方有不净的行为；身上戴着佛像（包括佩戴系解脱、加持品）做不净的行为；在人群当中（众人聚集处），或在有光线的地方有不净的行为。这都是邪淫。这都是在环境上的要求。

4、非时。在白天、受持斋戒日（包括佛菩萨的圣诞、成道、涅槃日）、哺乳期、妊娠期、月经期、患病期间、产妇尚未完全康复期间和伤心忧愁之时有不净的行为也是邪淫。

5、非法。通过殴打、强暴等手段发生不净的行为也属于邪淫。

6、非量。一夜之内做超过五次以上的不净行也是邪淫。

以前我们可能不是很清楚，现在知道了，以后要多注意，不要随便地犯这些戒。

354．我们修行有成就了，开悟、证悟了，那个时候还会起烦恼吗？还有习气吗？

不是证悟以后就没有烦恼、没有习气了。一地以上、八地以下的菩萨也会生起烦恼，但是他们生起烦恼就像用棍棒来击打水面，一阵水波过去，很快会恢复平静，不留痕迹，因为他们都有大智慧。而凡夫生起烦恼，就像用棍棒击打泥潭，当时也乱，过后也乱，一直乱到底。烦恼过后，心里还有痕迹。我们在修行的过程中，如果遇到境界把握不住、生起烦恼的时候，要尽快忏悔清净，相续中不留任何痕迹。如果做到了，你就是个菩萨。如果生起烦恼以后，没有忏悔，还留有痕迹，那你还是个凡夫。

355．受持八关斋戒的时候，遇到特殊的情况不能持戒了，怎么办？

我们受了八关斋戒以后，相续中就有戒体了。一直到第二天早上，这个戒体都在我们的相续中。如果没到时间，突然有违缘障碍了，那个时候为了避免破戒，我们可以舍掉这个戒体。舍戒的方法是找自己的上师或者同修道友说明这个情况，自己遇到了意外的情况，要舍戒。他同意了以后，你的戒体就没有了。但是轻易不能舍戒，除非是遇到了迫不得已的情况。

356．八关斋戒里的“过午不食”指的是几点？

八关斋戒里有一个戒条是过午不食。中午具体是指什么时间呢？我们在藏地是一点十五分之前。但内地不一定，

从东到西时差比较大，一般来说是十二点吧，我们就跟随当地的习俗就行。你也可以自己计算。古代印度就是，每次都得用工具测量计算，正好是正午时分。

357．我们学习无常，学习面对死亡，这算是逃避现实吗?

寿命是无常的，死期是不定的，什么时候死，在哪里死，以什么方式死，谁也说不准。每个人都是，随时都有可能从这个世界上消失！我们学习面对死亡，不是逃避现实，而是要有所准备。有准备了就没什么可怕的了，否则肯定会害怕。

假设有一个人，他不知道有白昼也有黑夜。天突然黑了，他心里肯定会恐惧，会痛苦，会接受不了。但是我们知道，天一定会黑。天黑了我们也不会害怕，我们有准备，可以点灯。天亮了，我们也不会格外高兴、心动，因为这都是很正常的。开悟以后就这样，诸法的真相、真理就是这样。死也行，活也行；世间的这些名闻利养有也行，没有也行。一切都是很正常的。一个是迷，一个是悟，就这么个区别，没有别的。

358．我接受过一位高僧大德的灌顶，但是我当时并不懂密法，所以也没有问过是什么传承。这是不是属于接受过密宗的灌顶?

得到灌顶要具足很多条件，不是谁都能得到灌顶的。不是说参加一次灌顶的法会，就能得到灌顶了。自己不知道传承，也不知道灌顶的内容，只是形式上接受了灌顶，实际上还是没有得到。

359．我昨天晚上跟着上师念修往生仪轨（破瓦法），今天头疼了一天，算不算感应？

这是修破瓦法的缘故。修破瓦法引起头疼了，这也是一种感应。我周围的这些人都有不同的感应，头疼，头顶发痒，发涨，变软，出现小洞，感觉迷糊，恶心，感觉头部打开了，各种反应都有。别害怕，不会有事的，这都是修破瓦法的感应、征相，都是好事。修破瓦法唯一的条件就是对上师有具足的信心，对破瓦法有具足的信心。如果对上师、对破瓦法没有信心，那就是条件没有具足。有多大的信心就有多大的加持，有多大的信心就有多大的成就。

360．破瓦法仪轨的祈请文里有“境为自现了义密严刹”，密严刹是哪个刹土？

“自现任运清净无边刹，圆满庄严西方极乐土。”这是要将自己所在的地方观想为西方极乐世界。“境为自现了义密严刹”，“密严刹”就是密严法界宫殿，就是毗卢遮那佛的刹土，五部佛中部的刹土，实际密严刹土和极乐世界是一不是二，怎么观想都行。

361．六字大明咒（观音心咒“ 嗡嘛呢叭咪吽” ）有什么意义？有什么功德？

观音心咒包含了三藏十二部显密一切经典的内容，也是三藏十二部显密一切经典的精髓，如理如法地念诵观音心咒，就等于念诵所有的经典了。所有的上师三宝的加持力、一切法的本性的能量都凝聚在观音心咒里，所以它有很大的功德，有很强的加持力和广大圆满的含义。下面简单地说说“嗡嘛呢叭咪吽”这六个字的含义。

“嗡”有很多方面的意义，在这里可以理解为皈依。

“嘛呢”是随意变化的如意宝珠，用来比喻我们的本性。万事万物一切法都是它的幻化。我们回归本初、见到本性的时候，它就会随意变化。什么叫随意变化？想干什么就可以干什么，想要什么就能有什么，这个时候才有心想事成，才会一切吉祥圆满。

“叭咪”是红莲花，用来比喻人的本性清净无染。我们的本性就是心性，像红莲花一样，它生长于淤泥之中，但是不受染污，无论泥如何脏乱，也不能改变莲花的洁净和清丽。我们的本性能变幻出一切法，轮回也好，涅槃也好，凡夫也好，佛也好，都是它变的，但是它的本体是无相无尘的，没有任何分别和不净的染污。

“吽”也有多层次的意义，在这里可以理解为摧毁一切障碍，迅速显现本来觉悟的功德，早日达到最终的目的地。这六个字的意义是：“皈依观世音菩萨，愿我通过您的大加持力，使我本具与您同样的清净无染、随意变现的自性功德迅速显现，随意达到我愿达到的目的。”这是简单的理解。详细地说起来，三藏十二部一切显密经典的内容都包含在这六个字里，那就特别广大了。我们为什么讲这些呢？明理也很重要，如果什么也不明白还修还念，就叫盲修瞎炼。信心是从哪里来的？信心是从明理中来的，明理了才能有信心。有信心了，才能在上师的引导下闻思修，才能解脱，才能成佛。

362．密宗为何有时候用头骨做法器？

这里有很多说法。我们讲古萨里修法的时候讲过断法

的修法。断法有内断法和外断法，外断法是到险地——比较危险的地方，去经受鬼魔的考验。以前很多密宗的大德高僧都到尸陀林，也就是天葬台里修法，用人的头盖做装饰品、法器，但这都是修到无畏惧境界的一种表法。在密宗里有很多忿怒相的本尊，身上佩戴装饰的都是这些，这也都是达到无畏惧层次的一种表法。其它也有很多种说法。

363．应该把钱捐到寺院里，还是布施穷人？这两者有没有区别？

这个要看具体的情况。包括我们做这些善事，都要随缘去做。你认为：我不应该施舍穷人，应该捐给寺院。这也不一定。只有供养就不要布施了？上供下施，都得有，按照实际情况，随缘去做。其实你捐给寺院也好，布施穷人也好，主要是自己修舍心，发心是很重要的。什么事情都要随缘去做，没有缘，不可能做成。你今天遇见他了，而且要给他施舍，这就是一种缘分。乞丐有很多，你为什么没有遇到其他的乞丐，而是遇见他了，给他施舍了？捐给寺院也是一样。因缘具足了，事情就能做成，缘一散就灭了。“我不应该这样，不应该那样……”这是错的。真正有高的境界与智慧，没有什么，做什么都是很正常的。

364．念咒、念祈请文的时候，如果身口意达不到一致，祈请不到诸佛菩萨怎么办？

虽然你发心没有完全到位，但是你同时也发了一些善心，也生起了一定的信心，这也是一种积累，不能因为暂时没有效果就不念了。比如说，你想迈一百步，虽然一下子没有迈到一百步，但是你迈一步也是前进。我们平时为

什么要培养这些善念，启发这些清净的愿？虽然没有完全到位，但是通过不断地积累、完善，最终一定能达到圆满。

365．每天除了按照法本做早晚课，还可以念诵其他的经文吗？

我们经常说，要通过传承和上师的窍诀才能成就。我们所修的早晚课这些仪轨，都属于是传承、窍诀。如果在早晚课以外还有空闲时间，自己想念其它的也可以，不冲突，但是不能加到修法仪轨里。不念也可以，因为我们早晚课里的内容，都是三藏十二部一切显密经典的精髓与精华，都是非常方便而且殊胜的修持方法。

比如麦彭仁波切造的《八吉祥颂》，几分钟就能念完。佛经、续部里有很多吉祥经、吉祥文，但《八吉祥颂》是所有吉祥经、吉祥文的精髓与精华，念诵一遍《八吉祥颂》等于念诵所有的吉祥经、吉祥文。再比如《普贤行愿品（七支供)》。佛经里有很多积累资粮的方法，但是都包含在七支供里了。《普贤行愿品（发愿文)》也是，诸佛菩萨的愿望有很多，如果我们每个都要念、都要学，是很难的。但是十方三世一切诸佛菩萨的愿力都包括在《普贤行愿品（发愿文)》里，我们念起来也很方便，很容易。佛法广大奥妙，经论、续部内容都很复杂，那些窍诀非常分散，如果没有一定的成就，没有一定的智慧，很难掌握，很难领悟，很难成就。我们所修的这些仪轨，都是历代上师们给我们铺好的路，做好的饭，自己要有信心。



达真堪布文集

《佛光普照》系列丛书

1. 百日共修开示
2. 净土与大圆满修法仪轨
3. 净土与大圆满修法仪轨解释
4. 佛法是种活法
5. 善者戒行
6. 掌握完美丛书
7. 断惑慧剑丛书
8. 窍诀集要（上、中、下）
9. 雪域螺音丛书





断惑慧剑

为修持成佛要发殊胜菩提心

为度化一切父母众生要发誓修持成佛

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行


ISBN 7-900209-02-6

9 787900 209023 >

大圆满法网站

www.dymf.cn